மூலிகை மணி

வேலூர் மருத்துவர் :- ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

மலர் 9] பிரமாதீச ஹு — ஆடி மீ [இதழ் 9

விலை
50-காசு

உ
முருகா.

'மூலிகை மணி'

(சித்த மருத்துவ மாத இதழ்)

ஆசிரியரும் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும்,
வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 6—00 தனி இதழ்: 50-காசு

ஆடி இதழில்

1.	தீந்தமிழைத் தந்திடுவாய்!	(பாட்டு) ...	1
2.	அட்டைப்பட விளக்கம்	...	2
3.	நல் வாழ்த்துக்கள்	(தலையங்கம்) ...	3
4.	நம் நாட்டு மூலிகைகள்	...	5
5.	மது + மனிதன் = மிருகம்	...	9
6.	மாதுளம்பழம் மணப்பாகு	...	14
7.	இரத்தக் காயம் ஏற்பட்டால்	...	15
8.	நோயும்-மருந்தும்	(கேள்வி—பதில்) ...	17
9.	மூலத்திற் கிடங்கொடேல்	...	29
10.	நீடூழி வாழ வழி	...	35
11.	நோய்களின் பெயர் அகராதி	...	41
12.	நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்	...	43
13.	தலைக்குத் தண்ணீர்	...	47
14.	சித்தர் இலகு மருத்துவம்	...	49
15.	மணி மொழிகள்	...	51
16.	மலட்டுத் தன்மை	...	52
17.	மருத்துவத் துணுக்குகள்	...	54
18.	அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை	...	55
19.	இதய ஒலி	...	56

தொலைபேசி எண்: 726. த. பெ. எண்: 126

59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1 (வ. ஆ.)

மூலிகை மணியில் வெளிவரும் கட்டுரைகள், கவிதைகள் அனைத்தும் மூலிகை மணி பதிப்பகத்திற்கே உரிமை உடையது. கட்டுரைகள், கவிதைகள் அனைத்திற்கும் எழுதிய ஆசிரியர்களே பொறுப்பு.

உ

முருகா.

தீந்தமிழைத் தந்திடுவாய்!

பல்லவி

மயிலேறி உலகை வலம்வந்த வடிவேலா
மனமேறி விளையாட வாராய்! — எந்தன்
மனமேறி விளையாட வாராய்!

அனுபல்லவி

தந்தைக்கே உபதேசம் செய்திட்ட தணிகைவேலா
சிந்தைக்கு தெளிவூட்ட வாராய்! — எந்தன்
சிந்தைக்கு தெளிவூட்ட வாராய்!

சரணம்

காலையில் எழும்போதே கந்தா உனை நினைக்கிறேன்
வேலினை தாங்கிவந்தே வந்தவினை நீக்கிடுவாய்!
தினந்தினம் உன்பெயரை திருவாயால் பாடுகிறேன்
தீவினைகள் தீர்த்திடுவாய் தீந்தமிழை தந்திடுவாய்!!

★

[தீட்டியவர் : அல்லூர் மு. பெரியசாமி]

அட்டைப்பட விளக்கம்

'காட்டாமணக்கு' 'காட்டாமணி' என்று வழங்கப்படும் இந்த மூலிகை, சாதாரணமாக தோட்டங்களில் வளரக் கூடிய குத்துச் செடியினம். ஆமணக்கு செடியினத்தைச் சார்ந்தது. 'Jatropha Curcas', 'English Physicnut' என்று ஆங்கிலத்தில் வழங்கப்படும்.

உபயோகம்

இதன் சிறப்பான குணம், குருதிப் பெருக்கைத் தடுக்கும் சக்தி உடையது (Shyptic). இதன் விதையினின்று எடுக்கப்படும் 'காட்டாமணக் கெண்ணெய்' வெண் மஞ்சள் நிறமாயிருக்கும். இந்த எண்ணெய்க்கு பேதியாக்கும் செய்கை உண்டெனினும், உள்ளுக்கு உபயோகிப்பதில்லை. விதையை அதிகமாக உண்டால் நச்சுத் தன்மையால் உடல் ஊறுபாடடையும். இந்த எண்ணெய் வாத நோய் உடையவர்களுக்கு மேல்பூச்சாகப் பூசுவதுண்டு. இளம்பிள்ளை வாதம், கை கால் குடைச்சல், வீக்கம் ஆகியவை கட்டும் மேல்பூச்சாக உபயோகிக்கலாம்.

இதன் இலையை அரைத்து புண், கரப்பான், மேகக் கட்டி, இரணங்கள் ஆகியவற்றினைப் போக்க கட்டலாம்.

கிராமங்களிலும், வீட்டுத் தோட்டங்களிலும் இக் 'காட்டாமணக்கு' உள்ளுக்குப் பயன்படாமல் போனாலும், வாத நோய் உடையவர்கட்கு வெளிப்பற்று போட மிகவும் பயன் தரும்.

"நம் நாட்டு மூலிகைகள்" வரிசையில் இந்த இதழில் இடம் பெற்றுள்ள 162-வது மூலிகையான,

'பாதிரி மரம்'

பற்றிய வரைப் படம் அடுத்த இதழில் இடம் பெறும்.

கட்டுரை 5-வது பக்கத்தில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இத்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை!
நந்திமகன்றனை ஞானக்கொழுந்தனை புந்தியில்வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

மூலிகை மணி

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. — (தாயுமானவர்)

மலர் 9] பிரமாதீச ஹூ — ஆடி மீ ஜூலை-73 [இதழ் 9

அமைச்சருக்கும் — தி. மு. க. ஆட்சிக்கும்

நல் வாழ்த்துக்கள்!

★

சித்த மருத்துவத்தின் அண்மைக்கால வளர்ச்சியை நோக்கும் போது — ஒரு தெள்ளிய கருத்து துல்லியமாகத் தெரிகிறது. தி. மு. க. அமைச்சரவை தன் ஆட்சிப் பயணத்தை சிக்கல்களுக்கிடையே செய்த போதிலும், மற்ற கட்சி ஆட்சியினரைப் போல் சித்த மருத்துவத்தை ஒதுக்காமல், வேகமான தொரு வளர்ச்சியைத் தந்து 'புதுவாழ்வை' அளித்து வருகிறது.

அவ் வகையில், தி. மு. க. ஆட்சியை எவ்வளவு போற்றினும் தகும். குறிப்பாக, அமைச்சர் அன்பழகர் நம் பாராட்டுதலுக்குரியவர். வாழ்க! தி. மு. க. அரசு — வளர்க அதன் சித்த மருத்துவப் பணிகள்! என்று வாழ்த்தி மகிழும் வேளையில்,

அமைச்சர் அன்பழகர்

உடனடியாகச் செய்யவேண்டிய நான்கு பணிகளை

நினைவுக்குக் கொண்டு வருகிறோம்.

(1) தமிழ் நாட்டைப் பொறுத்த வரையில், தி. மு. க. அரசு செய்து வரும் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிப் பணிகள், ''இந்திய மருத்துவம்'' — என்ற ஆயூர்வேதத்தின் மறைமுகப் பெயரால் மக்களிடையே விளம்பரம் பெற முடியாமற் போய் விடுகிறது. எனவே, 'இந்திய மருத்துவம்' என்ற போலிப் பெயரை நீக்கி, ''சித்த மருத்துவம்'' என்று பெயரிட வேண்டும்.

(2) ஆயூர்வேத மருத்துவ வரலாறு பற்றி மத்திய அரசின் உதவியுடன், டில்லியிலும், ஐதராபாத்திலும் ஆராய்ச்சித் துறைகள் இயங்கி வருகின்றன. அது போல், சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில், ''சித்த மருத்துவ வரலாற்றுத் துறை'' ஒன்று ஏற்படுத்த அமைச்சர் முயற்சிக்க வேண்டும்.

(3) பாளையங்கோட்டையில் உள்ள ''சித்த மருத்துவக் கல்லூரி'' தமிழகத்தின் தென்கோடியில் இருப்பதால், தமிழக மக்களின் கவனத்தை இழந்து, போதிய ஆதரவு இன்றி வளர்ச்சி குன்றி இருக்கிறது. எனவே, சென்னையிலேயோ, அல்லது சென்னைக்கருகிலேயோ, அந்த கல்லூரியை மாற்றி தமிழகத்தின் தலைநகருக்கருகாமையில் இயக்க வேண்டும்.

(4) தஞ்சை சரசுவதி மகாலில், மத்திய அரசின் ஆதரவில் இயங்கும் ஆராய்ச்சி நிலையத்தில், சித்த மருத்துவ மூல நூல்களை வெளியிடாமல், அதன் சமஸ்கிருத மொழிபெயர்ப்பு வெளியிட ஏற்பாடுகள் நடந்து வருகின்றன. எனவே, மூல நூல்களை வெளியிட்ட பின்னரே, மொழி பெயர்ப்பு நூல்களை வெளியிடக் கூடிய ஏற்பாடுகளை, அமைச்சர் தலையிட்டு, ஆவன செய்ய வேண்டும்.

இந்த நான்கு வேண்டுகோள்களையும் ஏற்கனவே 'மூலிகை மணி' விரிவாக எடுத்துரைத்துள்ளது. எனினும் நல் வாழ்த்துக் கூறும் நல்ல நேரத்தில் மீண்டும் இவற்றை அமைச்சரவர்களின் நினைவுக்கு கொண்டு வருவது மூலிகை மணியின் கடமையாகும்.

அமைச்சர் ஆவன செய்வாராக!

பாதிரி மரம்

(162-வது மூலிகை)

மூலிகைகளில் அருட்சக்தி கொண்ட மரங்களும் உண்டு. இதனை நமது முன்னோர்கள் பஞ்சதருக்கள் என்று வடமொழியில் குறிப்பிட்டு உள்ளனர். தரு என்றால் மரம். ஐம்பெரும் மரங்களில் இந்த பாதிரியும் ஒன்றாகும். நமது நாட்டின் மிகப் பழமையான கோவில்களில், குறிப்பாக சிவன் கோவில்களில் பாதிரீயைக் காணலாம். மாமரம், வில்வமரம், பாதிரீமரம், வன்னிமரம், மந்தாரை ஆகிய இவ்வைந்தையும் நமது முன்னோர்கள் தெய்வ சக்தியுடையதாகக் கருதி, இவைகளை ஒவ்வொரு இடத்திலும் தலவிருட்சமாக்கி வழிபட்டும் வந்துள்ளனர்.

மேற்கோளாகக் கூறுவதானால் காஞ்சியில் ஏகாம்பரேசுவரர் கோவிலில் மாமரம் தலவிருட்சமாக உள்ளது. திருவலம் என்ற திருவில்வநாதர் கோவிலில் வில்வமரம் தலவிருட்சமாக உள்ளது. இது போல திருநள்ளாறு என்ற தலத்திலே வன்னிமரம் தலவிருட்சமாக உள்ளது. ஒரு சில கோவில்களில் இவ்வைந்து மரங்களையும் காண முடிகிறது. அது போல திருப்பாப்புலியூர் என்ற சிவாலயத்தில் பாதிரி மரம் தலவிருட்சமாக இருப்பது குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

அட்டைப்பட விளக்கம்

'காட்டாமணக்கு' 'காட்டாமணி' என்று வழங்கப்படும் இந்த மூலிகை, சாதாரணமாக தோட்டங்களில் வளரக் கூடிய குத்துத் செடியினம். ஆமணக்கு செடியினத்தைச் சார்ந்தது. 'Jatropha Curcas', 'English Physicnut' என்று ஆங்கிலத்தில் வழங்கப்படும்.

உபயோகம்

இதன் சிறப்பான குணம், குருதிப் பெருக்கைத் தடுக்கும் சக்தி உடையது (Shyptic). இதன் விதையினின்று எடுக்கப்படும் 'காட்டாமணக் கெண்ணெய்' வெண் மஞ்சள் நிறமாயிருக்கும். இந்த எண்ணெய்க்கு பேதியாக்கும் செய்கை உண்டெனினும், உள்ளுக்கு உபயோகிப்பதில்லை. விதையை அதிகமாக உண்டால் நச்சுத் தன்மையால் உடல் ஊறுபாடடையும். இந்த எண்ணெய் வாத நோய் உடையவர்களுக்கு மேல்பூச்சாகப் பூசுவதுண்டு. இளம்பிள்ளை வாதம், கை கால் குடைச்சல், வீக்கம் ஆகியவை கட்டும் மேல்பூச்சாக உபயோகிக்கலாம்.

இதன் இலையை அரைத்து புண், கரப்பான், மேகக் கட்டி, இரணங்கள் ஆகியவற்றினைப் போக்க கட்டலாம்.

கிராமங்களிலும், வீட்டுத் தோட்டங்களிலும் இக் 'காட்டா மணக்கு' உள்ளுக்குப் பயன்படாமல் போனாலும், வாத நோய் உடையவர்கட்கு வெளிப்பற்று போட மிகவும் பயன் தரும்.

"நம் நாட்டு மூலிகைகள்" வரிசையில் இந்த இதழில் இடம் பெற்றுள்ள 162-வது மூலிகையான,

'பாதிரி மரம்'

பற்றிய வரைப் படம் அடுத்த இதழில் இடம் பெறும்.

கட்டுரை 5-வது பக்கத்தில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை! இந்தினிளம்பிறை! போலுமெயிற்றினை!
நந்திமகன்றனை ஞானக்கொழுந்தனை புந்தியில்வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

மூலிகை மணி

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. — (தாயுமானவர்)

மலர் 9] பிரமாதீச ௵—ஆடி மீ ஜூலை-73 [இதழ் 9

அமைச்சருக்கும் — தி. மு. க. ஆட்சிக்கும்

நல் வாழ்த்துக்கள்!

★

சித்த மருத்துவத்தின் அண்மைக்கால வளர்ச்சியை நோக்கும் போது — ஒரு தெள்ளிய கருத்து துல்லியமாகத் தெரிகிறது. தி. மு. க. அமைச்சரவை தன் ஆட்சிப் பயணத்தை சிக்கல்களுக்கிடையே செய்த போதிலும், மற்ற கட்சி ஆட்சியினரைப் போல் சித்த மருத்துவத்தை ஒதுக்காமல், வேகமான தொரு வளர்ச்சியைத் தந்து 'புதுவாழ்வை' அளித்து வருகிறது.

அவ் வகையில், தி. மு. க. ஆட்சியை எவ்வளவு போற்றினாலும் தகும். குறிப்பாக, அமைச்சர் அன்பழகர் நம் பாராட்டுதலுக்குரியவர். வாழ்க! தி. மு. க. அரசு — வளர்க அதன் சித்த மருத்துவப் பணிகள்! என்று வாழ்த்தி மகிழும் வேளையில்,

அமைச்சர் அன்பழகர்

உடனடியாகச் செய்யவேண்டிய நான்கு பணிகளை

நினைவுக்குக் கொண்டு வருகிறோம்.

(1) தமிழ் நாட்டைப் பொறுத்த வரையில், தி. மு. க. அரசு செய்து வரும் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிப் பணிகள், "இந்திய மருத்துவம்" — என்ற ஆயூர்வேதத்தின் மறைமுகப் பெயரால் மக்களிடையே விளம்பரம் பெற முடியாமற் போய் விடுகிறது. எனவே, 'இந்திய மருத்துவம்' என்ற போலிப் பெயரை நீக்கி, "சித்த மருத்துவம்" என்று பெயரிட வேண்டும்.

(2) ஆயூர்வேத மருந்துவ வரலாறு பற்றி மத்திய அரசின் உதவியுடன், டில்லியிலும், ஐதராபாத்திலும் ஆராய்ச்சித் துறைகள் இயங்கி வருகின்றன. அது போல், சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில், "சித்த மருத்துவ வரலாற்றுத் துறை" ஒன்று ஏற்படுத்த அமைச்சர் முயற்சிக்க வேண்டும்.

(3) பாளையங்கோட்டையில் உள்ள "சித்த மருத்துவக் கல்லூரி" தமிழகத்தின் தென்கோடியில் இருப்பதால், தமிழக மக்களின் கவனத்தை இழந்து, போதிய ஆதரவு இன்றி வளர்ச்சி குன்றி இருக்கிறது. எனவே, சென்னையிலேயோ, அல்லது சென்னைக்கருகிலேயோ, அந்த கல்லூரியை மாற்றி தமிழகத்தின் தலைநகருக்கருகாமையில் இயக்க வேண்டும்.

(4) தஞ்சை சரசுவதி மகாலில், மத்திய அரசின் ஆதரவில் இயங்கும் ஆராய்ச்சி நிலையத்தில், சித்த மருத்துவ மூல நூல்களை வெளியிடாமல், அதன் சமஸ்கிருத மொழிபெயர்ப்பு வெளியிட ஏற்பாடுகள் நடந்து வருகின்றன. எனவே, மூல நூல்களை வெளியிட்ட பின்னரே, மொழி பெயர்ப்பு நூல்களை வெளியிடக் கூடிய ஏற்பாடுகளை, அமைச்சர் தலையிட்டு, ஆவன செய்ய வேண்டும்.

இந்த நான்கு வேண்டுகோள்களையும் ஏற்கனவே 'மூலிகை மணி' விரிவாக எடுத்துரைத்துள்ளது. எனினும் நல் வாழ்த்துக் கூறும் நல்ல நேரத்தில் மீண்டும் இவற்றை அமைச்சரவர்களின் நினைவுக்கு கொண்டு வருவது மூலிகை மணியின் கடமையாகும்.

அமைச்சர் ஆவன செய்வாராக!

பாதிரி மரம்

(162-வது மூலிகை)

மூலிகைகளில் அருட்சக்தி கொண்ட மரங்களும் உண்டு. இதனை நமது முன்னோர்கள் பஞ்சதருக்கள் என்று வடமொழியில் குறிப்பிட்டு உள்ளனர். தரு என்றால் மரம். ஐம்பெரும் மரங்களில் இந்த பாதிரியும் ஒன்றாகும். நமது நாட்டின் மிகப் பழமையான கோவில்களில், குறிப்பாக சிவன் கோவில்களில் பாதிரியைக் காணலாம். மாமரம், வில்வமரம், பாதிரிமரம், வன்னிமரம், மந்தாரை ஆகிய இவ்வைந்தையும் நமது முன்னோர்கள் தெய்வ சக்தியுடையதாகக் கருதி, இவைகளை ஒவ்வொரு இடத்திலும் தலவிருட்சமாக்கி வழிபட்டும் வந்துள்ளனர்.

மேற்கோளாகக் கூறுவதானால் காஞ்சியில் ஏகாம்பரேசுவரர் கோவிலில் மாமரம் தலவிருட்சமாக உள்ளது திருவலம் என்ற திருவில்வநாதர் கோவிலில் வில்வமரம் தலவிருட்சமாக உள்ளது. இது போல திருநள்ளாறு என்ற தலத்திலே வன்னிமரம் தலவிருட்சமாக உள்ளது. ஒரு சில கோவில்களில் இவ்வைந்து மரங்களையும் காண முடிகிறது. அது போல திருப்பாப்புலியூர் என்ற சிவாலயத்தில் பாதிரி மரம் தலவிருட்சமாக இருப்பது குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

ஆதி காலத்திலே உருவ வழிபாடு இல்லாத போது மரங்களைத்தான் தெய்வமாக நம்பி வழிபட்டு வந்தனர் என்பதை இன்றும், அரசமரம்— வேம்பும் இணைந்த இடங்கள் வழிபாட்டுக்குரிய இடங்களாக காணப் பெறுகிறோம். பஞ்சதருக்கள் சூரியன், சந்திரன், நாகம் போன்றவைகளை இறையருட் சக்தியாக நினைத்து வழிபட்டு வந்த பெருமை நமது தமிழ் நாட்டிற்குத் தான் உண்டு என்பதனை மறுப்பாருண்டோ?

இப்படியாக இறையருட்சக்தி கொண்ட மூலிகைகட்கு மனித உடல், மனம், ஆகியவைகளில் காணும் நோய்களுக்கும் குறைபாடு களுக்கும் நல்ல பயன் தரக்கூடியதென்றால் மிகையாகாது.

பாதிரி மரமும் இவ் வகையில் நல்ல மருத்துவப் பயன்களைத் தருவதோடு மட்டுமின்றி இறை வழிபாட்டிற்குரிய அர்ச்சனை மூலிகை யாகவே விளங்குகிறது.

மருத்துவப் பயனும் குணமும்

பாதிரி மரத்தின் பட்டை, இலை, பூ, வேர் ஆகியன மருத்துவப் பயன் மிகுந்ததாகும். பொதுவாக சிறுநீரைப் பெருக்கித் தள்ளுவதில் கீழாநெல்லி, நெருஞ்சில், நாயுருவியைப் போல் பணிபுரிகிறது. அத்துடன் பித்தக் காய்ச்சல், வெட்டைச் சூடு, மேகம் தணியும். பூவால் பெண் வசியமுண்டாகும் என்று சித்தர் பாடல் குறிப்பிடுகின்றது.

பாதிரிப் பூவிற்கு மதன காமேச்வப் பூ என்பார்கள். இந்த பூ சிவார்ச்சனைக்குரிய தென்றாலும், சித்த மருத்துவத்திலே தாதுவை பலப் படுத்தும் பல இளகல் (லேகிய முறை) தயாரிப்பில் இந்த மதனகாமப்பூ சேர்க்கப் படுவது குறிப்பிடாமல் இருக்க முடியாது.

பூவைக் குடிநீர் செய்து சர்க்கரையுடன் சேர்த்துப் பருகிவர மேக வெட்டை, பித்தக் காய்ச்சல் ஆகியன போவதுடன், சூடு தணிந்து சுக்கில தாது பலப்பட்டுப் போகும். எனவே தான் மதனகாமப் பூவிற்கு பெண் வசியம் என்று பெரியோர்கள் கூறினர் போலும்.

"பித்த சுரந்தணியும் பெண்வசிய முண்டாகும்
முற்றியதோர் வெட்டை முடியுங்காண் — மெத்தவுமே
மாதுரியம் நீங்கா வசன மடவனமே!
பாதிரியின் பூவையுண்டு பார்.

இலையின் பயன்

பைத்தியம் நீங்க : பாதிரி இலைச்சாறு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு சமமாக கலந்து அதிகாலை தலையில் தேய்த்து, சூரிய உதயத்திற்கு முன்பு ஓடும் நீரில் குளித்து வர பைத்தியம், உன்மத்தம், சித்தப்பிரமை யாவும் நீங்கிப் போகும்.

இலையை மட்டும் 1 கைபிடி எடுத்து மிளகு நான்கு தட்டிப்போட்டு மண் சட்டியில் ஒரு குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சிய குடிநீரைப் பருகிவர பித்த மிகுதியால் வரும் நோய்கள் அனைத்தும் நீங்கி விடும்.

"விக்கல் நிற்க"

பசுமையான பாதிரிப் பூச்சாறு எடுத்து அதனுடன் தேன் கலந்து விக்கல் கண்டவர்கள் நாவில் தடவி வர எந்த காரணத்தினால் வந்த விக்கலும் நீங்கிப் போகும்.

பட்டையின் பயன்

பாதிரிப் பட்டையை 1 பலம் மண் சட்டியில் சிதைத்துப் போட்டு 1 குவளை நீர் விட்டு குடிநீராக்கி காலை மாலையாக குடித்துவர மேகத்தால் வந்த பிளவை, ஆருத ரணம், மூலநோய், சொறி, சிரங்கு, வாத கபக் காய்ச்சல்களைப் போக்கும்.

சொறி, சிரங்கு ரணங்களை இதே குடிநீரால் கழுவி சுத்தம் செய்வது விரைவில் நோய் தணிய உதவும். மேலும் இந்த குடிநீர் அரைக்கால் படி வரை 150 மில்லி காலை மாலையாக குடித்து வர வயிற்றுவலி, சோகை, இருமல் சளியைப் போக்கும்.

பாதிரி வேரின் பயன்

பாதிரி மரத்தின் வேரை தேவையான அளவு எடுத்து சுத்தம் செய்து உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து ஒரு புட்டியில் அடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

மேற்படி பொடியை அளவு 2 சிட்டிகை வீதம்.

பசும் பாலில் கொள்ள : மதுமேக நீரிழிவு, மூல நோய்கள், மேகச் சொறி ஆகியவை நீங்கும்.

தேனில் குழைத்துண்ண : கண், காது, கை, கால் எரிச்சல் யாவும் நீங்கும்.

நெய்யுடன் சேர்த்துண்ண : பெருவிரணம், அக்கினி மாந்தம், கரப்பான், சொறி, சிரங்குகள் ஆகியவை போகும்.

வெந்நீரில் குடிக்க : சகலவித மேக புண், புரைகள், ராஜ பிளவை, நீரிழிவு நோய்கள் யாவும் நீங்கும்.

குறிப்பு : நோய்க்கு தக்கபடி துணை மருந்துகளோடு 1 மண்டலம் 2 மண்டலம் இச்சா பத்தியமுடனிருந்து சாப்பிட்டு வர பாதிரி வேரால் மேற்குறிப்பிட்ட வியாதிகள் நீங்கி விடும் என்பதில் ஐயமே இல்லை.

''பாதிரியின் வேர்குணந்தான் பார்க்கில் மதுமேகம்போம்
ஓதுகரப்பான் உழலையோடிவிடும் — மாதே கேள் !
கண்ணெரிவு காதெரிவு கையெரிவு காலெரிவு
நிண்ணயமாப் போகும் நிசம்.''

எனவே இறையருட் சக்தி மிகுந்த பாதிரியை பற்றி அறிந்து வைத்து, தக்க சமயத்தில் பயன்படுத்தி நலம் பெறுங்கள்.

மகா மூலிகை எண்ணெ !

- காலில் ஆணி, தோலைப்பற்றிய நோய்கள்,
- வெண்குட்டம், உடலில் அசுத்தநீர்த் தேக்கம்,
- ஊளைச் சதை,

போன்ற கொடிய நோய்களை வேருடன் களைய மேற்கண்ட "மகா மூலிகை எண்ணெ" யை பத்தியமுடன் சாப்பிட ஆச்சர்யமடையும் வகையில் குணமாகும். மேக நோய்கள் உடையவர்களுக்கு இந்த எண்ணெ ஓர் சிறந்த நிவாரணியாகும். ஷி எண்ணெயை பெற விரும்புவோர், 20-காசு தபால் தலையுடன் எழுதவும்.

உண்மைச் சம்பவங்களைப் பின்னணியாகக் கொண்ட கட்டுரை :—

— முன் மாதத் தொடர்ச்சி

"கள்ளை மறைவாக உண்டு வருபவன், அதையுண்ணாத வேளையில், 'நான் கள்ளுண்டறியேன்' என்று தன்னை ஒழுக்க முள்ளவனாகக் காட்டிக் கொள்வதை விட்டு விடுக; பிறரறியின் இழிவென்று முன்பு தன் மனத்தில் மறைத்து வைத்திருந்த குற்றமும், மறுமுறை உண்ட பொழுதே முன்னின்றும் அதிக மாக வெளிப்பட்டுத் தோன்றும்."

— திருக்குறள் தமிழ் மரபுரை,
தேவநேயப் பாவாணர், பக். 519

முறையீடு :-

786

அருள் மிக்கோனும், அன்பு நிறைந்தோனுமாகிய அல்லாஹ்!

நின் திருவடிகளைத் தொழுகிறேன்.

சைத்தானின் அருவருக்கத் தக்க படைப்புக்களில் ஒன்று மது வகைகள், என்பதை நின் திருத்தூதர் நபியே கூறியுள்ளார்.

உன்னைத் தினம் 5 முறை 'தொழுகை' செய்யும் அன்பர்களை 'மது சைத்தான்' பிடிக்காமலிருக்க அருள் செய்வாயாக.

"எங்கள் பாதுகாவலனாகிய அல்லாஹ்! மது சைத்தானிடமிருந்து தப்பிக்க எங்களுக்குப் பாதுகாப்பு தருவாயாக!

இன்ஷா அல்லாஹ்!

தேவியின் அழுகையைக் கேட்டு உள்ளே ஓடிய டாக்டரும், ஜே. பி. யும் போராசிரியர் கட்டிலிலிருந்து கீழே விழுந்திருப்பதைக் கண்டு பதறினர். இருவரும் ஓடிச் சென்று அவரை மறுபடியும் கட்டிலில் படுக்க வைத்தனர்.

" தேவி ! ஏன் அப்படி கூக்குரலிட்டாய் ? " என்ருன் ஜே. பி.

" அங்கே பாருங்கள் ! " என்று கட்டிலிலிருந்து பேராசிரியர் வீழ்ந்த இடத்தைக் காண்பித்தாள்.

செந்நிறமாக ஏதோ ஒரு திரவப்பொருள் தேங்கி இருந்தது. அருகே சென்று குனிந்து பார்த்த போது, மதுவின் வாடை 'குப்பென' வீசி குடலைப் புரட்டியது.

" அப்பா, வாந்தியெடுக்க ஒருக்களித்து அந்த பக்கம் எழுந்திருக்க முயன்ற போது, அப்படியே வாந்தியெடுத்து விட்டு மயங்கி விழுந்து விட்டார். அதனுல் தான் உரக்கக் கத்திவிட்டேன் " என்று துக்கம் நெஞ்சை அடைக்கக் கூறினுள்.

டாக்டர் மறுபடியும் பேராசிரியரின் நாடியைப் பரிசோதித்து விட்டு,

தேவி ! வாந்தியெடுத்து விட்டதால் இனி பயமில்லை. மயக்கமாக இருக்கிருர். மயக்கம் தெளிய மருந்து கொடுத்தனுப்புகிறேன். காலையில் சரியாகிவிடும் ; கவலைப்படாதே. ஆமாம் ! அப்பாவிற்கு 'குடிப் பழக்கம்' இருப்பது எனக்குத் தெரியாதே. எப்போதிருந்து இந்த பழக்கத்திற்கு அடிமையானுர் ? என்று கேட்டார்.

" டாக்டர் ! எனக்கே இப்போது தான் தெரியும். மற்றவர்கட்கு ஒரு வழிகாட்டியாக வாழ்ந்து காட்டவேண்டிய என் தந்தை 'ஒரு குடிகாரர்' என்று நினைக்கக் கூட என் நெஞ்சு பதறுகிறது டாக்டர் !

> " Drinks containing alcohol alter the personality, debase the moral standards, and weaken the character. The person who uses alcoholic drinks assumes great hazards against success in life. Alcohol robs an individual of his intellectual advantages and makes him a slave to a habit he himself loathes "
>
> — page 59, High ways to health,
> by Harold Shryock, M.A.M.D.

நான் என்ன செய்வேன் ; ஒன்றும் புரியவில்லை'' என்று தேம்பினுள். கண்கள் குளமாகி, அருவியென கொட்டியது. அவள் நெஞ்சின் வேதனையை உணர்ந்த ஜே. பி ,

''தேவி! கவலைப்படாதே! மாமாவிற்கு இந்த பழக்கம் வெகு நாட்களாக இருந்திருக்க முடியாது. அண்மையில்தான் ஏற்பட்டிருக்கும். விரைவில் அவரே கைவிட்டு விடுவார். டாக்டருடன் போய் மருந்து வாங்கி வந்து விடுகிறேன். அது வரை மாமாவைக் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்'' என்று தேற்றிவிட்டு, டாக்டருடன் காரில் சென்ருன்.

பேராசிரியரின் நண்பரான டாக்டர் சென்னையில் உள்ள 'இதய நிபுணர்களில்' ஒருவர். அமெரிக்காவில் சென்று 'இதய நிபுணத்துவம்' பற்றி மேற்படிப்பு படித்ததுடன், தமிழ்நாட்டு மருத்துவக் கலையிலும் மிக்க ஆர்வமுள்ளவர். குறிப்பாக பச்சிலைகளைக் கையாள்வதில் தனித்திறமை உள்ளவர். 'டாக்டர் செந்தில்வேலன்' என்ருல் சென்னையில் தெரியாதவர்களே இல்லை. அத்தகைய சீரும் சிறப்பும் வாய்ந்த டாக்டர், M.B.B.S. படிக்கும் போது, பேராசிரியர் அனுமந்தையாவிடம், 'இரசாயனம்' பற்றி பாடம் படித்தார். பேராசிரியர் பாடம் நடத்திய பாங்கும், அவர் மாணவர்களிடம் பாசத்துடன் பழகிய விதமும், டாக்டர் செந்தில்வேலனுக்கு, அவரை 'வழிபாட்டிற்குரிய தெய்வமாகவே' காண்பித்தது. மேற்படிப்பு படிக்க, டாக்டர் செந்தில்வேலன் அமெரிக்கா சென்றபோது, பேராசிரியர் 'பெற்றமகனை பூரிப்புடன் வாழ்த்தி அனுப்புவது போல், உச்சி மோந்து' வாழ்த்தி அனுப்பினுர். டாக்டர் செந்தில்நாதன் படிப்பு முடித்து மூன்று மாதத்திற்கு முன்னர் தான் தாயகம் திரும்பினுர்.

காரில் மருத்துவமனை நோக்கி திரும்பிக்கொண்டிருந்த டாக்டருக்கு இந்த காட்சிகளெல்லாம் நினைவுக்கு வந்தன. மருத்துவ மனையில் கார் வந்து நின்றது.

மது சைத்தானை ஒழியுங்கள்!

சாராயத்திலுள்ள தீமை அதிலுள்ள நன்மையை விட மிகுதி. சாராயம் சைத்தானின் படைப்பு! சாராயத்தைக் கொண்டு உங்களுக்கிடையே பகையையும், பொருமையையும் உண்டுபண்ணி, அல்லாஹ்வின் நினைவிலிருந்தும், தொழுகையிலிருந்தும் உங்களைத் தடுத்து விடவுமே நிச்சயமாக சைத்தான் விரும்புகிருன். ஆகவே, சாராயம் என்னும் மது சைத்தானிடமிருந்து விலகிக் கொள்வீராக!

— திருக் குர்ஆன் 5 : 91

"உள்ளே வாங்க மிஸ்டர் ஜே. பி" என்று அழைத்தார் டாக்டர்.

தன் அறையில் உட்கார்ந்து ஏதோ ஆழ்ந்து சிந்தித்தார் டாக்டர்.

ஜே. பி. அவர் முகத்தையே கூர்ந்து நோக்கினன். கவலையுடன் கூடியதோர் குழப்பத்தை டாக்டரின் முகத்தில் கருமையைப் படர வைத்திருப்பதைக் கண்டு அவன் நெஞ்சு கலங்கியது.

> "குடிக்காதே, குடிக்காதே! என்று சொல்லியே காந்தி செத்தார். ஆனல் நீங்க குடிச்சியே செத்துகிட்டு இருக்கீங்களே........."
>
> — ஒரு திரைப்படத்தில் வந்த உரையாடல்.

"டாக்டர்! மாமாவிற்கு ஏதாகிலும் அபாயகரமான நிலைமை உள்ளதா?" என்றான்.

சிந்தனைகலந்த டாக்டர், "மிஸ்டர் ஜே பி.! ஒரு நிமிடம் இருங்கள் என்று கூறி, பக்கத்திலிருந்த இரும்பு பெட்டகத்திலிருந்து ஏதோ ஒரு பைலைத் தேடி எடுத்தார்.

அதிலிருந்து முக்கிய குறிப்புக்களடங்கிய நான்கைந்து தாள்களை எடுத்து ஆழ்ந்து படித்து சில குறிப்புகளை, குறிப்பேட்டில் பதித்துக் கொண்டார்.

"மிஸ்டர் ஜே.பி.! பேராசிரியர் அனுமந்தையாவின் மகளைத் தாங்கள் மணம் புரிந்து கொள்ளும் உரிமை உடையவர் என்பதால், உங்களிடம் இந்த உண்மையை மிக்க வருத்தத்துடன் கூறுகிறேன். பேராசிரியரின் உடல்நிலை மிக்க அபாயகரமான கட்டம் நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. 'Cordio myopathy' என்று ஆங்கிலத்தில் கூறப்படும்

> "It is the experience of those who have an open mind on this subject, that prohibition, where it had been in force, had brought a striking all-round prosperity in poor homes and raised the moral calibre of their bread-winners, as also their standard of living.
>
> — P. S. Sarma, page 22, The Mirror, April-72

ஒரு இதய நோயால் அவர் பீடிக்கப்பட்டுள்ளார். அந்த நோய்ப் பற்றிய குறிப்புக்களைத் தான் இந்த 'பைபில்' தேடி எடுத்தேன்." நீங்களும் படித்துப் பாருங்கள் :—

"Recent investigations have shown a 'definite association' of cordiomyopathy or heart disease with excessive drinking of beer or wine."

The finds confirm the century old belief that a cause of heart muscels disease was alcoholism.

" Cordiomyopathy, a disease of the heart muscles occuring in about 15 to 20 percent cases of all heart cases in Australia has been attributed to heavy beer drinking while cause for similar cases in France has been ascribed to excessive wine drinking.

The term 'alcoholic heart disease' was first used in medical literature in 1902 and in subsequent years heart disease among alcoholics was considered to be a kind of accidental 'Beri Beri'

In 1965 and 1966 reports published on what was called ' Quebee beer drinker's disease" said that acute heart failure was caused by excessive drinking of beer containing traces of cobalt. The reports first suggested that excess or deficiency of traces of certain metals in drinks may be responsible for some form of cardiomyopathy.

The illness may come suddenly with shortness of breath on exertion with or without cough at night. It may be associated with palpitation, and gradual swelling of the lower entremities may follow. The report said referring to congestive heart failure.

இந்த மருத்துவ அறிக்கையைப் படிக்க படிக்க, ஜே. பி. யின் மனம் படிப் படியாக அதிர ஆரம்பித்தது. இறுதியாகக் கூறப்பட்டிருந்த கருத்தினைப் படிக்கும் போது, அவன் கண்கள் குளமாகி, தண்ணீர் தளும்பியது.

(தொடரும்)

சிடுகா மருந்தே சிறந்த மருந்து :

மாதுளம்பழம் மணப்பாகு

புளி சுவையுடைய மாதுளம் பழம் — 15
சீனு கற்கண்டு — 350 கிராம்
மகிழம்பூ — 350 கிராம்
சுக்கு — 35 கிராம்
கடுக்காய் — 10
ஏலக்காய் — 10

மாதுளம் பழத்தை உரலில் போட்டு நன்ருக இடித்து கால் படி சாறு எடுக்கவும். இதனை துணியில் வடிகட்டி தூய்மையான பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளவும். மகிழம் பூவை கால் படி நீரில் போட்டு அடுப்பில் ஏற்றி அரைக்கால் படியாகும்படி சுண்டக் காய்ச்சி மேற்கண்ட சாறுடன் கலந்துக் கொண்டு, சீனு கற்கண்டு தூள் செய்து போட்டு அடுப்பிலேற்றி தேன் பதமாக சுண்டி வரும்போது சுக்கு, கடுக்காய், ஏலக்காய் இவைகளைப் பசு நெய்யில் பொன் வறுவலாக வறுத்து மேற்கண்ட கலவையில் கலக்கி ஒரு சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும்.

இதனை குழந்தைகள் முதல் பெரியோர் வரை குடித்து வரலாம். இது அருந்தி வந்தால் நினைவு, பேச்சு ஒழிக்கின்ற சந்நிபாத நோய், வாந்தி, கபம், பித்த நோய், மிகு தாகம் இவைகள் விலகும்.

குழந்தை பேறு இல்லையே என்று ஏங்குபவர்கள் இதனை அருந்தி வந்தால் மகப்பேறு கிடைக்கக் கூடும்.

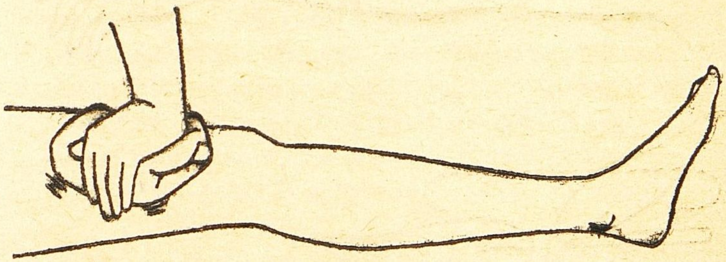
இதனை தொடர்ந்து பருகி வந்தால் வாய்நீர் சுரப்பு, விக்கல், மாந்தம், கசப்பு, வாந்தி, நெஞ்செரிவு, நீங்காத மயக்கம் ஒழியும்.

[அ. கி. கோவிந்தராசன், ஆம்பூர்]

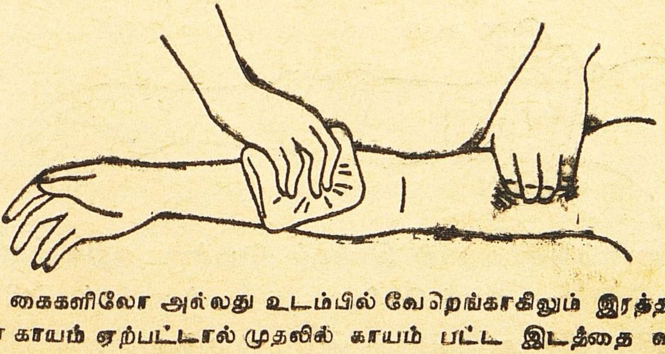
'முதலுதவி' பற்றிய பட விளக்கம் :-

இரத்தக் காயம் ஏற்பட்டால்

சில நேரங்களில் எதிர்பாராது ஏற்படும் காயங்களை அலட்சியப்படுத்தி விட்டால் அதுவே ஆபத்தான நிலைக்குக் கொண்டு சென்று மரண அபாயத்தை உண்டு பண்ணி விடும். ஆலைகள், மற்றும் இரும்புத் தொழிற்சாலைகளில் ஏற்படும் காயங்களைத் தொழிலாளிகள் அலட்சியமாக விட்டு விட்டு, பின்னர் காயம் பெரிதாகி காலையோ, கையையோ அடியோடு எடுக்க வேண்டிய நிலைகள் பலருக்கு ஏற்பட்டுள்ளன. எனவே, இரத்தப் பெருக்கினை உண்டாக்கும் காயங்கள் போன்றவை ஏற்படும்போது கீழ்க்கண்டவாறு 'முதலுதவி' மேற்கொண்டால் ஆபத்தின்றி குணமாகலாம்.

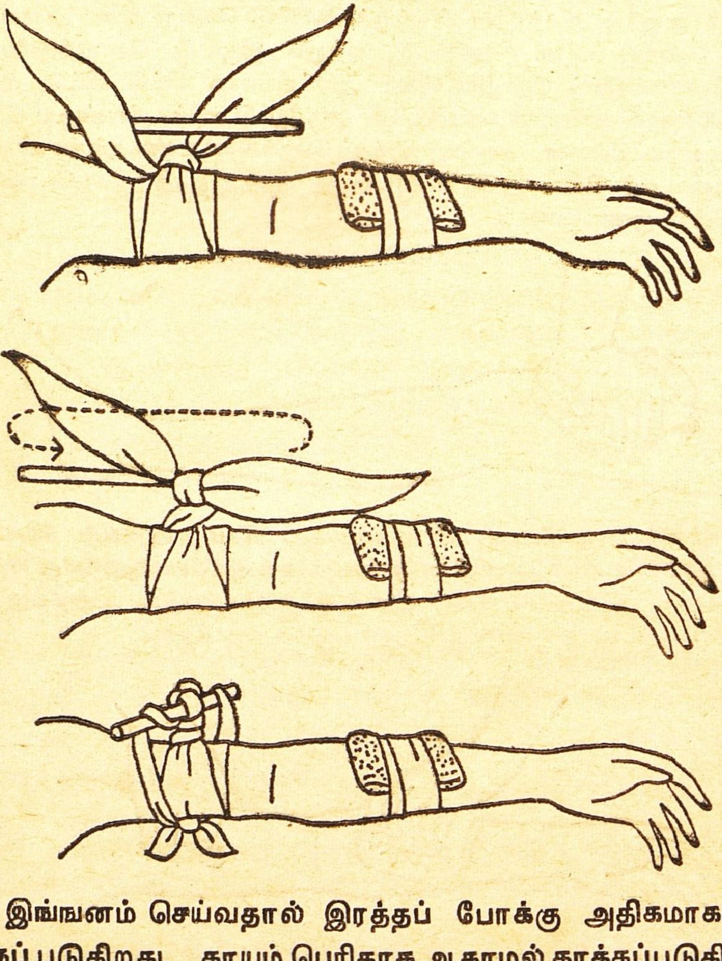


காலில் அடிபட்டவுடன் கைக்குட்டையோ, அல்லது கிடைக்கக் கூடிய தூய்மையான துணியை நான்காக மடித்து காயத்தின்மீது வைத்து அழுத்தவும். இரத்தப்போக்கு இதனால் தடுக்கப்படும். அதற்கு முன் காயம் பட்டவரை தரையில் நன்றாகப் படுக்க வைக்கவும்.



கைகளிலோ அல்லது உடம்பில் வேறெங்காகிலும் இரத்தப் போக்குடன் காயம் ஏற்பட்டால் முதலில் காயம் பட்ட இடத்தை வசதியான ஒரு இடத்தில் சமமாக வைத்து அதன்மீது தூய்மையான துணியைக் கொண்டு ஐந்து நிமிடம் அழுத்தவும். பிறகு படத்தில் காட்டியவாறு காயம் பட்ட இடத்திற்கு மேலே இரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்த அழுத்திப் பிடிக்கவும்.

அப்படியும் இரத்தப் போக்கு நிற்கவில்லையென்றால், கீழ்க்கண்ட படவிளக்கப்படி துணியைக் கொண்டு, காயம் பட்ட இடத்திலும், அந்த இடத்திற்கு மேலே சற்றுத் தள்ளி ஒரு கட்டும் போடவும்.



இங்ஙனம் செய்வதால் இரத்தப் போக்கு அதிகமாகாமல் தடுக்கப் படுகிறது. காயம் பெரிதாக ஆகாமல் காக்கப்படுகிறது. இரணம் விரைவில் ஆறுவதற்கு பெரிதும் துணைபுரியும்.

இந்த முதலுதவியை மேற்கொண்டால்

இரத்தக் காயங்களை எளிதாகக் குணமாக்கலாம்!

உ
முருகா.

நோயும் - மருந்தும்

[இப் பகுதியில் வாழ்க்கைக்கு பயன் தரும் எந்தவித கேள்விகளும் இடம்பெறும். கேள்வி கேட்பவர்களின் பெயர் அவசியமிருந்தாலன்றி வெளியிடப்படமாட்டாது. எல்லோருக்கும் பயன்படும் கேள்விகள் எதுவாயினும் சரி, அவை கட்கு முதலிடம் தரப்படும். இப் பகுதியில் ஐந்து ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து வந்த கேள்வி—பதில்களை மருத்துவ சம்பந்தப்பட்ட வரையில் தனியாக "நோயும்-மருந்தும்" எனத் தனி நூலாக வெளியிட்ப்பட்டுள்ளது. தேவையுள்ள அன்பர்கள் முன்பணம் மணியாடர் அனுப்பி பெறலாம். சினிமா சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகள் கவனிக்கபட மாட்டாது. கூடிய வரையில் மருத்துவம், சமூகம், சமயம் பற்றிய கேள்விகளுக்குத்தான் முதலிடம்]

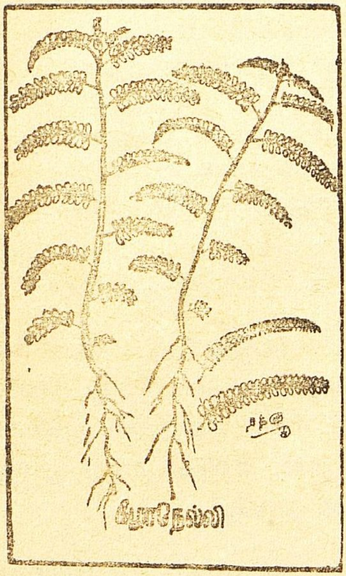
* * *

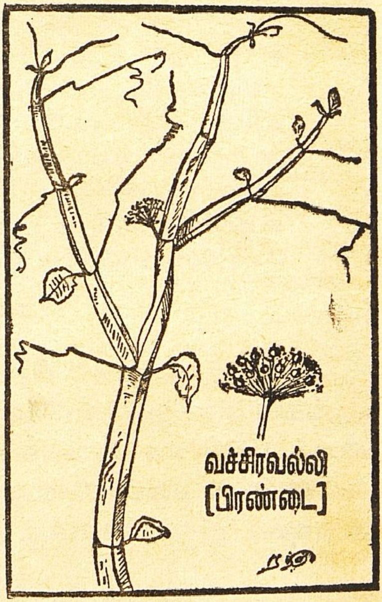
கே : பெண்கள் பிரசவமாகும் பொழுது படும் நோய்க்கு ஆங்கில மருத்துவத்தில் ஊசிகள், மாத்திரை கொடுத்து தணிய வைத்து சிகிச்சை செய்வதைப் போல், சித்த முறையில், மூலிகைகளின் மூலம் பலன் அடையலாமென்றால், எளிய முறை ஒன்று கூறவும். இது மக்களுக்கு மிக்க பயன் தரும்.

ப : பிரசவ வேதனை மாதர்கட்கு இயற்கை நோய். பிரசவமாகும் போது, நோய்க்கு பிரசவ வலி என்றும் இடுப்பு வலி என்றும் கூறுவது வழக்கம். நொந்து பெறுவது என்றும் விடாது; நோவாமல் பிள்ளை பெற முடியுமா? ஊசிகள், மாத்திரைகள் ஆகியவைகளால் தற்காலம் பேறு வலியை மறக்கச் செய்வது பிறகு உடலுக்கு பேரபாயத்தை உண்டாக்கிக் கொள்ளுவதாகும். உணர்ச்சி நரம்புகளை மறக்கச் செய்து பிரசவம் உண்டாவது—பிறக்கும் குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் பல உபத்திரவங்களை ஏற்படுத்தி மீளாத்துயரத்தில் ஆழ்த்தி விடும். ஆனாலும் பிரசவ வலியால் நாள் கணக்கில் துடிப்பவர்கள், பிரசவமாகாமல் அவஸ்தை படுவோர்க்கு நாயுருவி வேர், கீழாநெல்லி வேரை வலதுகால் பெருவிரலில் கட்டினால் சில நிமிடங்களில் சுகப்பிரசவம் உண்டாகும். இது அனுபவ உண்மையாகும்.

கே : என் சகோதரிக்கு வயது 32. கீழே விழுந்து மேல் கையின் முட்டியில் அடிபட்டு 6 மாத காலமாக வலி இருக்கிறது. ஒரு வேலையும் செய்ய இயலவில்லை. தைலங்கள் தேய்த்து பலன் இல்லை. இதற்கு ஒரு வழி கூறவும்?

ப : பிரண்டையை சமமாக புளி சேர்த்து இடித்து, உப்பு சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு குழம்பு போல் காய்ச்சி மேல் கையின் முட்டியில் இரவு நேரத்தில் வைத்துக் கட்டி, காலையில் வெந்நீர் விட்டுக் கழுவி வர ஒரு வாரத்தில் நோய் யாவும் நீங்கிவிடும்.





கே : என் மனைவிக்கு திடீரென்று மயக்கம் வந்து கீழே விழுந்து விட்டாள். அதன் விளைவாக, முழங்கையில் தசை பிரண்டு விட்டது. நாட்டு மருத்துவம் செய்தும் குணமாக வில்லை. இப்படியே ஒன்றரை வருடமாக இருக்கிறது. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

ப : ஆண்டு ஒண்ணரை கடந்து விட்டதே! முரடு கட்டி போய் இருக்குமே. இதற்கு என்ன செய்வது நாட்டு மருத்துவம்கூட செய்தாகி விட்டது என்கின்றீரே! தசை பிரண்டுவிட்டது என்று எழுதியபடியால் இந்த கேள்விக்கும், மேல் கேள்வி-பதிலில் கூறிய **'பிரண்டை பற்று'**

முறை ஒன்று எழுதியுள்ளது. அதை மாதக் கணக்கில் செய்து வாருங்கள் முருகன் அருள் இருந்தால் வேறு சிகிச்சை இன்றியே தலைச பிரண்டு விட்டது குணமாகிவிடும்.

கே : எங்கள் ஊரில், கணைப்பூச்சி எடுப்பதாக சொல்லி, சில பிள்ளைகளின் முதுகில், ஏதோ ஒரு பச்சிலையை கசக்கி தேய்க்கிறார்கள். சில நிமிடங்களுக்கெல்லாம், பூச்சிகள் (புழுக்கள்) இழைந்து மேலே வருகின்றன. இவை அரிசி, கோதுமை, ரவை முதலியவற்றில் இருக்கும் புழுக்களை போலிருக்கின்றன. இந்த பச்சிலை என்ன மூலிகையாக இருக்கும்? அதன் பெயர், விவரம் கூறினால் மிக்க பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

ப : இம் மாதிரி செய்வது உண்மை தான். பல இரகசிய மூலிகைகளால் நோயை குணப்படுத்தும் இவர்கள் நாட்டு மருத்துவ நிபுணர்கள் ஆவார்கள். பரம்பரையாகச் செய்து வருகிறார்கள். ஆங்கில மருத்துவர்கள் போல காசு பறிப்பதில்லை! ஏதோ குருதட்சிணை என்ற பேரால் அற்ப காசு பெறுவார்கள். கணைப்பூச்சி என்பது (T.B.) டியுபர்குலர் பாசிலி என்பார்கள் ஆங்கிலத்தில். இதற்கு ஸ்டெப்டோமைசின் போன்ற ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகளுக்கும் இந்த பூச்சிகள் கட்டுப்படுவதில்லை. ஆனால் இம் மாதிரியான பச்சிலைகளால் நோய் கூண்டோடு ஒழியும். இந்த பச்சிலைப் பெயர்களை மிக அற்பமாக கூறினால் பரம்பரை பரம்பரையாக வரும் அந்த நிபுணர்கள் குடும்பத்தை யார் காப்பாற்றுவார்கள்? நவீன மருந்துகளுக்கு அதிகப் பணச் செலவு செய்ய மனம் வந்தாலும் வரலாம். ஆனால் இந்த ஏழை பரம்பரை பச்சிலை நிபுணர் குடும்பத்தை யாரும் காப்பாற்ற மாட்டார்கள். எனவே கணைப்பூச்சிகளை ஒழிக்க அவர்களிடமே ஓடுவது நல்லது.

கே : என் தாய்க்கு வயது 50 ஆகிறது. இவருக்கு ஒரு பக்கம் கை, காலும் பயனற்று போய்விட்டது. படுத்த படுக்கையில் கிடக்கிறாள். இது என்ன நோய்? இதற்குரிய மருத்துவம் கூறவும்.

ப : பாரிச வாய்வு என்ற இந்த நோய் பற்றி சரியான விபரம் கூறவில்லை. இதை குணப்படுத்த நேரில் நோயாளியைக் கண்டு ஆலோசனை கூறுவது தான் சிறப்பு. ஆனாலும் நற்சங்கன் இலையை அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு காலை வெறும் வயிற்றில் கொடுத்து வரவும். பிறகு அரைக்கால் படி பாலும் கொடுத்து வரவும். நோய் வந்த விதம், செய்த சிகிச்சை விபரம், தற்காலநிலை யாவும் விரிவாக எழுதுவது சிறப்பு,

கே: என் தந்தையாருக்கு வயது 55. எந்த விதமான கெட்ட பழக்கமும் கிடையாது. மாலையில் கண் பார்வை இல்லை. படிக்க முடியாது. ஆங்கில மருத்துவர்களை அணுகி பார்த்ததில் ஒன்றும் செய்ய முடியாது என்று கூறிவிட்டார்கள். இதற்கு ஒரு மருத்துவ முறை கூறவும்.

ப: மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணியையும், முசுமுசுக்கை இலையையும் சமமாக அரைத்து எலுமிச்சை அளவு உள்ளுக்கு சூரிய உதயத்துக்கு முன்பு கொடுத்து அரைக்கால் படி பால் கொடுத்து வரவும் 20 நாளில் கண்கள் பார்வை தரும். முருகனை நினைத்து செய்து பார்வை கிடைத்தவுடன் பிரார்த்தனை செலுத்த தவறாதீர்கள்.

கே: உயிர் சத்துக்கள், கனிமங்கள், (vitamins & minerals) மிகவும் அதிகமாக உள்ள கீரைகள், பழங்கள், காய் வகைகளை தங்கள் இதழில் குறிப்பிடும்படி கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

ப: நாம் உணவாகப் பயன்படுத்தும் எல்லாவித கீரைகளிலும், பழங்களிலும் நீங்கள் குறிப்பிட்டவைகள் நிறைந்து நிரம்பி வழிகின்றன. 'பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள்', 'சக்தி தரும் சஞ்சீவி மூலிகைகள்' என்ற எமது வெளியீட்டை வாங்கிப் பயன் பெறுங்கள்.

கே: எனக்கு 4 வயதுள்ள ஓர் ஆண் குழந்தை இருக்கிறது. உடல் பருத்த உருவம். வயிறும், பிட்டமும் அதிக பருமனாக தோற்றமளிக்கிறது. 'சூணும் வயிறு' என்று சொல்கிறார்கள். ஊளைச் சதை கரைந்து குணமாகி, ஓடி ஆடி விளையாடும்படி உடல் அமைப்பு பெற என்ன செய்வது? தங்கள் மருத்துவ ஆலோசனையைக் கூற வேண்டுகிறேன்.

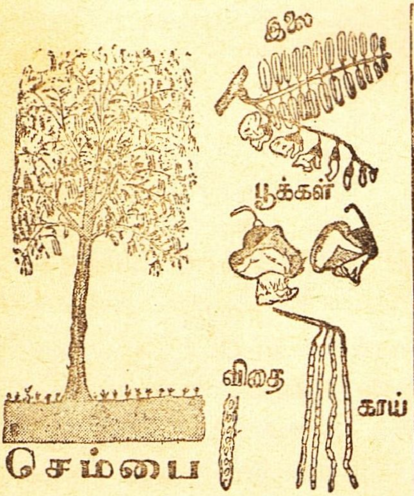
ப: இது 'சூணும் வயிறு' என்று கூற இயலாது. உங்கள் குறிப்புப்படி பிட்டமும் பெருத்துள்ளபடியால் வேறு ஏதாவது நோயாக இருக்கவும் கூடும். எதையும் நேரில் பார்க்காமல் முடிவு செய்ய இயலாது எனினும் உணவு வகையில் உடம்பில் உள்ள ஊளைச்சதையைக் குறைக்க தினமும் பார்லி வாட்டர், மோர், வாரம் 1 முறை சிறுகீரை ஆகியவைகளைத் தரலாம். எதற்கும் ஒரு முறை நேரில் பார்ப்பதால் சரியான ஆலோசனை வழங்கலாம். 'சூணும் வயிறு' என்பதற்கு அடையாளம் வயிறு ஒன்று தான் பானை போல் பெருத்து அதில் பச்சை நரம்புகள் ஓடி மினு மினு என்று இருக்கும். கை, கால், பிட்டம் யாவும் மெலிந்து சூம்பி போய் இருக்கும்.

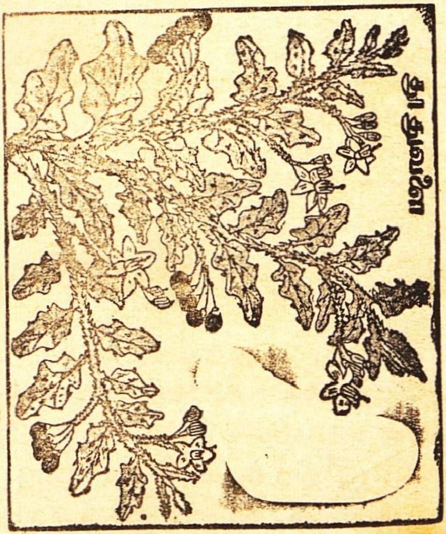
கே: எனக்கு வயது 21. நாக்கில் எப்பொழுதும் கொழ கொழப்பாயும், நீர் சொரிவதும் 6 மாத காலமாக இருக்கிறது. வேறு எந்தவித உபாதையும் இல்லை. படுக்கையை விட்டு காலையில் எழுந்திருக்கும் போது சற்று மந்தமாக இருக்கிறது. நான் ஒரு தொழிலாளி — எனக்கு எளிய மருத்துவ முறை கூறவும்?

ப: வயிற்றில் மலக்கட்டு உண்டாகி இருப்போர்க்கு இப்படி இருக்கும். மலக்கட்டு நீங்கவேண்டுமானால் 4 முறை பேதியாக மருந்து சாப்பிட வேண்டும். எமது 'மூலிகை பேதி மாத்திரை' நல்லது. இப்படி ஆண்டுக்கு இரண்டு தடவை பேதிக்கு சாப்பிடுவதால் குடல் சுத்தமாகி சுறுசுறுப்பு உண்டாகும்.

கே: நான் ஒரு கல்லூரி மாணவன். வயது 19. என் குரல் பிறப்பிலிருந்தே கம்மலாக இருக்கிறது. நல்ல முறையில் பேச முடிவதில்லை. டாக்டர்கள் பார்த்து, தொண்டையில் கெடுதல் ஒன்றும் இல்லை. பிறப்பிலிருந்தே இருப்பதால் போக போக சரியாகலாம் என்று சொல்லி விட்டார்கள். நெஞ்சுக் கம்மல் நன்றாகி பேச ஒரு வைத்தியம் கூறவும்?

ப : இது ஓர் நாட்பட்ட வியாதியாகும். டாக்டர்கள் கூறுவது சரியில்லை. குரல் கம்முவது சுவாசக் குழலின் கோளாறு ஆகும். இதற்கு என்று தனி சிகிச்சை அவசியம். வெறும் மூலிகை சிகிச்சையில் குணம் ஆகாது. ஆங்கில மருத்துவர்கள் கூறுவது போல போகப் போகச் சரியாகவும் ஆகாது. எனவே இது முத்து, பவழம் போன்ற கடலில் பிறந்த உயர்ந்த பொருள்களை பச்சிலைகளால் முறித்து தகுந்த அளவுடன் கொடுத்து குணப்படுத்த வேண்டிய நோய். நேரில் வந்து ஆலோசனை பெற்று சிகிச்சையும் பெறலாம்.





கே : எனக்கு ஐந்து வருடங்களுக்குள் நெஞ்சில் "பால் கட்டிகள்" இரண்டு வளர்ந்து விட்டன. இது பெண்களுக்குத் தான் வரும் என்று சொல்கிறார்கள். ஹோமியோபதி டாக்டர் ஒருவர் கூறியவாறு, தினமும் வெந்நீரில் ஒத்தடம் கொடுத்து பார்த்தேன்; பயனில்லை. பெரியதாக வளர்ந்து வருகின்றன. அன்பு கூர்ந்து இதைப் போக்க ஒரு வழி கூறவும்?

ப : தினமும் காலையில் 5 தடவை தனுராசனமும், 5 தடவை தண்டால் என்ற பயிற்சியும் செய்து வரவும். இரவில் சித்தகத்தி என்ற கருஞ்செம்பை இலையை வதக்கிக் கட்டி வரவும். இப்படி 1 மண்டலம், 2 மண்டலம் தவறாமல் செய்து வரவும். சிறிது சிறிதாகக் கரைந்து வரும். இதற்கு வேறு சிகிச்சைகள், மருந்துகள் பயனற்றதாகும்.

கே : எனக்கு வயது 45. 2, 3 வருடங்களாக சலதோடம் அடிக்கடி ஏற்படுகிறது. மாத்திரைகள் சாப்பிட்டால் கொஞ்சம் குணம் காணுகிறது. பிறகு 2, 3 நாட்கள் கழித்து மூக்கடைப்பு, மண்டை பாரமும் ஏற்படுகிறது. அதிகமாக சளி வருவதில்லே. சூடான பானங்கள், உணவு வகைகளேயே சாப்பிடுகிறேன். எண்ணெய் ஸ்னனம் செய்தால் ஒரு நாள் சுமாராக இருந்து, அடுத்த நாள் தலேபாரம், மூக்கடைப்பு ஏற்படுகிறது. இதைப் போக்க ஒரு வழி கூறவும் ?

ப : கணேச்சூடு சம்பந்தப்பட்ட நோய் நாட்பட்டுப் போனது. ஆங்கில மாத்திரைகளால் மேலும் சீர்கேடு அடைந்துவிட்டது. எனவே, முதலில் அருகம்புல் பச்சையாக எடுத்து 1 கைபிடி அத்துடன் 4 மிளகு சீரகம் சேர்த்து அரைத்து காலே வெறும் வயிற்றில் 20 நாள் சாப்பிட்ட பின்பு, தூதுவளேத் துவையல் நெய் விட்டு அரைத்து பகல் உணவில் 20 நாள் சோற்றில் பிசைந்து சாப்பிட்டு வர குணமாகி விடும்.

கே : கருவுற்ற ஒரு பெண் முதல் மாதத்திலிருந்து பேறு பெறும் வரைக்கும், எவ்வகையான உணவு, கீரை, மூலிகைகள் சேர்த்து வந்தால் சுகப்பிரசவமும், வளமான குழந்தையும் பிறக்கு மென்பதை தங்கள் இதழ் மூலம் தெரிவிக்க வேண்டுகிறேன்.

ப : ஏற்கனவே இது பற்றி ''குழந்தைப் பிணிகளும் மூலிகை மருத்துவமும்'' என்ற தலேப்பில் ஒரு வெளியீடு வந்துள்ளது. அதில் தங்கள் கேள்விக்கு பதில் காணலாம். விலே 60 காசு தான். வாங்கிப் படித்துப் பயன் பெறுங்கள்.

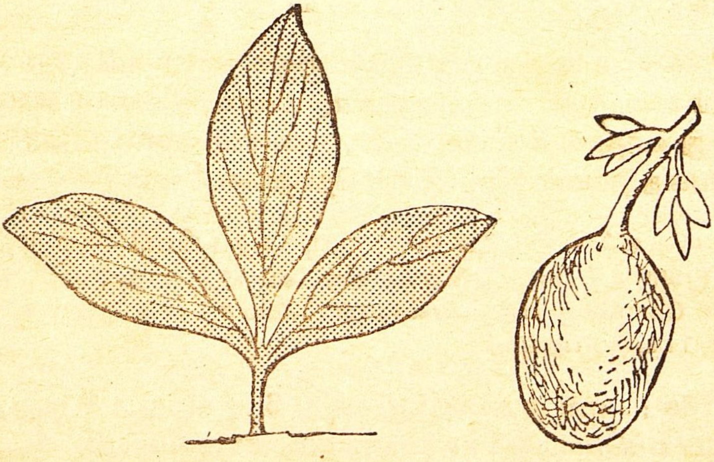
கே : என் குழந்தைக்கு வயது 6 ஆகிறது. 3 வருடமாக மூக்கில் எப்பொழுதும் சளி வருவதும், காது நோயும், சீழ் வழிதலுமாக இருக்கிறது. ஆங்கில மருத்துவம் பயனளிக்கவில்லே. மண்டை கரப்பான் என்று சொல்லுகிறுர்கள். இதனுல் குழந்தை சோர்வுற்று, தூக்கம் இல்லாமலும் இருக்கிறது. மூலிகை சிகிச்சையாக இந்த நோயைப் போக்க ஒரு வழி கூறவும் ?

ப : மண்டை கரப்பான் என்பது தலேயில் சருமை நிறமான படையும், புண், நீர் கசிதல் போன்றிவை காணுவது. நீங்கள் கூறுவது மூக்கில் சளி வருவது. காதில் சீழ் வடிவது. எப்படி இது மண்டை கரப்பான் ஆகும் ? எனவே எழுதுவதை சற்று விளங்க தெளிவாக எழுதுவது

நல்லது. மூக்கில் சளியும், காதில் சீழ் வருவதற்கு மட்டும் சிகிச்சை :— தூதுவளை இலையை 4 எடுத்து அரைக்கால் படி பசும்பாலில் போட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி காலை மாலை 20 நாள் கொடுத்து வரவும்.

கே : என் வயது 54 — பெண். எனக்கு சுமார் 15 வருடமாக வலது கழுத்து நரம்பில் வலி உள்ளது. சில சமயம் தாங்க முடியாத வலி எடுத்து, வலது கை முழுவதும், தலையின் இரு பக்கமும் தாங்க முடியாத வலி உண்டாகிறது. எவ்வளவோ மருந்துகள் சாப்பிட்டும் பயனளிக்கவில்லை. இதைப் போக்க ஒரு மூலிகை சிகிச்சை கூறவும்?

ப : வில்வ இலையை அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு பால் குடிக்கவும். இப்படி தொடர்ந்து 40 நாள் தவறாமல் செய்ய குணம் காணலாம்.



வில்வ இலையும், காயும்.

கே : வெற்றிலை பாக்கு அடிக்கடி போடுவது 20 வருடங்களாக பழக்கமாகிவிட்டது. இப்பொழுது என் வயது 54. ஒரு நாளைக்கு 5, 6 தடவையாவது தாம்பூலம் போடுவேன். புகையிலை போடுவது கிடையாது. தொடர்ந்து இனி தாம்பூலம் போடுவதால், உடலுக்கு தீமை ஏற்படுமா? அல்லது நல்லதா? தங்கள் ஆலோசனையை கோருகிறேன்.

ப: உடலுக்கு நன்மை; மனக்களிப்பு, உற்சாகமூட்டும். ஆனால் பற்களுக்கு கெடுதி, கருமை நிறம், அழகு கெடும். சிரித்தால் பற்கள் காவி நிறமாக காட்சியளிக்கும். தாம்பூலம் போடுபவர்கள் தினம் மூன்று தடவை பல் தேய்த்துக் கொள்ள பற்கள் வெள்ளையாக இருக்கும்.

கே: என் வயது 56. செருப்புக் கடி உண்டாகி, வலது கால் விரலில் புண்ணாகி 1 மாத காலமாக ஆறவில்லை. செருப்பு அணிய முடியவில்லை. இந்த புண் ஆறுவதற்கு ஒரு மருத்துவ முறை கூறவும்?

ப: தோல் செருப்பாக இருந்தால், அந்த செருப்புத் தோலையே சுட்டு கரியாக்கி தூள்செய்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் சேர்த்து போட்டு வரவும். பிளாஸ்டிக் செருப்பாக இருந்தால் ரணம் ஆறுது.

கே: என் வயது 32. எனக்கு 4, 5 வருடங்களாக காதில் தோடு அணியும் பாகத்தில் இரணம் ஏற்பட்டு, சிரமமாக இருக்கிறது. தேங்காய் எண்ணெய் தடவி, தோடுகள் அணியா திருந்தால் ஆறிவிடுகிறது. ஆனால் சற்று தடிப்பாக இருக்கும். சிறிது அரிப்பும் உண்டு. 2 நாட்கள் கழித்து, தோடுகள் அணிந் தால் அன்று மாலையே வலியும், இரணமும் தோன்றுகிறது. ஆஸ்பத்திரியில் கொடுத்த களிம்பு தடவினாலும் ஆறவில்லை. இதைப் போக்க ஒரு வைத்தியம் கூறவும்?

ப: தோடு செய்த பொன் செம்பு கலப்பு அதிகமாக இருந்தால் இப்படி புண் ஆகும். இதை முதலில் காணவும். சரியான பொன் தான் அதிக கலப்பில்லை என்றால், உங்கள் உடம்பில் மேகநீர் காரணத்தால் காது புண்ணாகிறது என்று பொருள். இதற்கு எமது அபூர்வ தயாரிப்பு "மகா மூலிகை எண்ணெ" ஒன்றே குணமாக்கும்.

கே: என் தமக்கைக்கு வயது 71 ஆகிறது. திடமான உடல் அமைப்பு உள்ளவள். நல்ல உழைப்பாளி. 2, 3 மாத காலமாக இரு கண்களிலும் அடிக்கடி நீர் வடிகிறது. இப்போது அதிகமாக இருக்கிறது. படிகாரம் பொரித்துக் கரைத்த நீர், விளக்கெண்ணெ இரவில் விட்டுப் பார்த்தும் பயனளிக்கவில்லை. பார்வை சரியாக இருக்கிறது. நீர் வடிவது நிற்க ஒரு மருத்துவ முறை கூறவும்?

ப : நந்தியாவட்டம் அடுக்குப் பூவை பன்னீரில் ஊறவைத்து இரு கண்களிலும் அந்த நீரை விட்டுவர கண்ணல் நீர் வடிவது நிற்கும்.

கே : பெண்களுக்கு உண்டாகும் 'துவாலை' சம்பந்தப் பட்ட கேஸ் — கர்ப்பச் சிதைவு (abortion) க்குப் பின், சிகிச்சை என்ன செய்யலாம் ?

ப : கருச் சிதைவுக்குப் பின்பு, அசோகமரப் பட்டை, அத்திமரப் பட்டை இரண்டையும் சமமாக எடுத்துக் காய்ச்சிய குடிநீர் 1 குவளை கொடுத்து வர கருப்பாசயம் வலுப்படும்.

அத்தி மரம்

கே : என் வயது 34. கடந்த நான்கு மாதங்களாக மூச்சு பிடித்துக் கொண்டு மிகவும் கஷ்டப்படுகிறேன். இதைப் போக்க ஒரு இலகு மருத்துவம் சொல்லவும் ?

ப : மூச்சுப் பிடிப்பு நீங்க, ஒரு துண்டு சுக்கு, ஒரு துண்டு பெருங் காயம், ஒரு துண்டு நாமக்கட்டி. ஒரு துண்டு மான்கொம்பு ஆகிய இவை களை வெந்நீர் விட்டு நன்கு உரைத்து வரும் விழுதை புளியங்கொட்டை அளவு உள்ளுக்கும் சாப்பிட்டு, மேலுக்கு மார்பில் மூச்சு பிடித்து வலிக்கு மிடங்களில் தடவி நெருப்பனல் காட்டவும். இப்படி 15 நாட்கள் செய்ய மூச்சுப் பிடிப்பு வலி நீங்கும்.

கே : என் மனைவிக்கு வயது 39. நான்கு குழந்தைகள் பெற்றவள். குழந்தைகள் யாவும் உடல் நலமாக இருக்கின்றன. அவளுக்கு மாத்திரம் அடிக்கடி மார்பு எரிச்சல், அசக்தி, கைகால் ஓய்ச்சல் ஏற்படுகிறது. மலச்சிக்கல் எப்பொழுதாவது ஏற்பட்டால் நோயாளி போல் இருக்கிறுள். குளிர்ச்சியான காய் வகைகள் உடலுக்கு சிரமம் கொடுக்கிறது. மாதவிடாய் காலத்தில் அதிக சிரமமாக இருக்கிறது. இவை நீங்கி உடல் நலம் பெற தங்கள் மருத்துவ முறையைக் கூறவும்?

ப : முருங்கைக் காய், கொத்தவரை, பீன்ஸ் ஆகிய பித்த சம்பந்தமான பதார்த்தங்களை நீக்கி விடவும். மான் கொம்பு பற்பத்தை நெய்யில் 10 நாள் சாப்பிட்டு வர மார்பு நோய் நீங்கிவிடும். தினமும் அரைக்கீரை உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வரவும்.

கே : எனக்கு வயது 23. சில மாதங்களாக வயிறு இரைச்சல், காலையில் மலம் தாராளமாக போவதில்லை. உடல் அசதி அதிகமாக இருக்கிறது. மலம் கழிக்க வேண்டுமென்றுல் தாராளமாக போகவில்லை. மலம் கெட்டியாக வரவில்லை. குழ குழப்பாக வருகிறது. ஞாபக மறதி இருக்கிறது. ஆகையால் இவைகளுக்குத் தகுந்த மருந்தை உபயோக முறையும், கேட்லாக் குடன் அனுப்புமாறு பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

ப : மலம் சரிவர போகாமல் இருப்பதற்கு பலவித காரணங்கள் உள்ளது. வயதைக் குறிப்பிட்ட நீங்கள் தொழில்பற்றி ஒன்றும் குறிப்பிடவில்லை. மலம் குழ குழப்பாக வருகிறது என்றுல் சிறுகுடலில் கோளாறு இருக்கக் கூடும். பிரண்டையைக் கணுநீக்கி, நெய் விட்டு வதக்கித் துவையல் செய்து பகல் உணவில் நெய் விட்டுச் சாப்பிட்டு வரவும். இதனுல் சிறுகுடல் தொல்லைகள் நீங்குவதுடன் மலச்சிக்கல் நீங்கும். எம்மிடம் 'கேட்லாக்' மருந்துகள் கிடையாது. ஒரு சில தைலங்களும், பொடி வகைகளும் வாசக, சந்தா அன்பர்கள் வேண்டுகோளுக்கிணங்க அவ்வப்போது செய்து அனுப்பி வருகிறேம். ஆனுல் நாட்பட்ட உம் போன்ற நோய்களுககு நேரில் வந்து பரிசோதனைக்குப் பின்பு மருந்து செய்து பயன்படுத்துவது தான் பூரண குணம் காண முடியும்.

கே : பழங்கள் சாப்பிடும் பொழுது தண்ணீர் எதுவும் குடிக்கக் கூடாதென்று சொல்கிறுர்களே, காரணம் என்ன? இதனுல் ஏற்படும் நன்மை, தீமையை ஆதாரத்துடன் விளக்கவும்.

ப: பழங்களில் ஏற்கனவே நீர் சத்து உள்ளது. அதிலும் அந்தந்த பழத்துக்கேற்ற சுவையும், இனிப்புச் சத்துக்களும் நீரில் இயற்கையாகவே கலந்துள்ளன. பழங்களைச் சாப்பிட்ட பின்னர் நீர் வேட்கை தணிந்து விடும். தாகம் உண்டாவது அரிது. இந்த நிலையில் தண்ணீர் வேறு குடித்தால் பழச் சத்துக்களில் உள்ள இனிப்புச் சத்துக்களுக்கும், தண்ணீருக்கும் சத்ரு, மித்ரு குணம் உண்டாகும். இதனால் பழத்தால் ஏற்பட இருக்கும் நற்குணங்களை தண்ணீர் கெடுத்து விடும். அதனால் தான் பழம் சாப்பிட்ட பிறகு, தண்ணீர் குடிப்பது கூடாது என்று பெரியோர் கூறுவர். மேற்கோளாக கரும்பைத் தின்ற பின்பு தண்ணீர் குடிப்பவர்கட்கு நாக்கு, வாய், உதடு வெடித்துப் புண்ணாகும்.

கே: அன்பார்ந்த ஐயா, எனக்கு நீரில் உப்பு இருப்பது சோதனையில் தெரிந்தது. அதை முழுவதும் போக்குவதற்கும் தொடர்ந்து திரும்ப வராமல் இருப்பதற்கும் உரிய சித்த மருத்துவ முறையை தெரிவிக்க வேண்டுகிறேன்.

ப: நீரில் உப்பு இருப்பது குறிப்பிட்ட தாங்கள் வயதும் குறிப்பிட்டிருக்க வேண்டும். ஆங்கில முறை மருந்துகள் சாப்பிட்டீரா? திருமணமானவரா? விபரம் தெளிவாகக் கூறப்படவில்லை. இருந்தாலும் நீங்கள் தினமும் அருகம்புல் 1 கைபிடி பச்சையாக, மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி, கீழாநெல்லி இவை கால் பிடி, மிளகு 4, சீரகம் 1 சிட்டிகை எடுத்து தினமும் அரைத்து மை போல் ஆக்கி எலுமிச்சங்காய் அளவு சாப்பிட்டு வரவும். 20 நாளில் உடம்பில் உப்பு இருந்த இடம் தெரியாமல் போகும். உணவில் எண்ணெ வஸ்துக்களை நீக்கிவிடவும்.

★

மூலிகை மணி சந்தா விபரம்

தனி இதழ்	ரூ. 0—50	மூவாண்டு சந்தா	ரூ. 18—00
ஆண்டு சந்தா	6—00	ஆயுள் சந்தா	150—00

மூவாண்டு சந்தா ஒரே தடவையில் செலுத்துபவர்களுக்கு எமது வெளியீடுகளில் ஏதேனுமொன்று இலவசமாகத் தரப்படும். ஆயுள் சந்தா செலுத்தினால் எமது வெளியீடுகள் அனைத்தும் அன்பளிப்பாகத் தரப்படும்.

மூல நோய் பற்றிய விவரக் கட்டுரை :-

மூலத்திற் கிடங்கொடேல்!

[புலவர் தே. ப. சின்னசாமி, முத்துகாபட்டி]

பெரிதும் பரவியுள்ள நோய்களில் மூலநோய் - PILES என்பதும் ஒன்றாகும். இந் நோய், குளிர் நாடுகளில் உள்ள மக்களை விட வெப்ப நாடுகளில் உள்ள மக்களிடமே அதிகம் காணப்படுகிறது. நம் நாட்டில் நூற்றுக்கு நாற்பது பேருக்கு மூலநோய் கண்டிருப்பதாகக் கூறுகின்றனர்.

மூலநோய் என்பது

குதக்கால் வாயிலில் அமைந்திருக்கும் 'சிரை' குருதி நாளங்கள், குழாய்கள் விரிந்தும், நீண்டும், சுருங்கியும் காணப்படுவதற்கே மூலநோய் (piles) என்கின்றனர். ஆசனவாயைச் சுற்றி உள்ளும் வெளியும், ஆலம் விழுதின் முனை, குன்றிமணி, பவளம், பருத்திக் கொட்டை, மஞ்சள் கிழங்கின் நுனி, ஆகியவைகளைப் போன்று நுண்ணிய கட்டிகள் இருக்கும். அவைகள் வளர்ந்தும் வெடித்தும், குருதி கொட்டியும், எரிச்சலையும், குத்து வலியையும் கொடுத்து ஆற்றமுடியாத துன்பத்தைச் செய்யும்.

வகை

மூல நோயின் குறிகுணங்களை வைத்துப் பல வகைகளாகப் பிரித்தனர். தமிழ் மருத்துவத்தில் மிக நுணுக்கமாக ஆய்ந்து 21 வகையாகக் கூறியுள்ளனர். அவை வாத, பித்த, சிலேத்தும, தொந்த, வினை, மேக, சூத, சுருக்கு, சவ்வு, கிரந்தி, நீர், முளை, செண்டு, சிற்று, வரள், சீழ், இரத்த, தமரக, ஆழி, புற, பவுத்திர மூலங்கள் ஆகும். இவற்றில் செண்டு, சிற்று, சீழ், ஆழி தமரக, வினை, சிலேத்தும, தொந்த, குத — மூலங்கள் ஆகிய ஒன்பதும் குணமாகா மூலங்களாகும். மற்ற பனிரண்டு மூலங்களும் மருந்தால் குணமாகும் என்றனர் தமிழ் மருத்துவர்கள்.

இக்காலத்தில் இதனை மூன்று வகையாகப் பிரித்துள்ளனர். அவை வெளி மூலம் - External piles, உள் மூலம் - Internal piles, குருதி மூலம் - Bleeding piles என்பன. இம் மூன்றையும் இரண்டாக வகுப்பார்கள். மலம் வெளிவரும்போது வேதனை இல்லாமல் இருப்பது 'இன்டோலென்ட்' (indolent) எனப்படும். மலம் வெளிவரும்போது எரிச்சல், குத்தல், நமைச்சல், அடைப்பு, வேதனை இருப்பது 'இன்பிளோமட்' (Inflammate) எனப்படும். வெளி மூலத்தில் ஆசனவாயின் வெளியில் சிறிய கட்டிகள்

நுண்ணிய குருதிக் குழாயுடன் தோல் சுருள்கள் இருக்கும். உள் மூலத்தில் மூல முளை வெளியே தள்ளப்படும் - Prolapsus Ani. ஆசனத்தில் வெடிப்பு - Fissurce இருக்கும். குருதி மூலத்தில் கட்டிகள் உடைந்து குருதி கொட்டும். அடி வயிறு கல்லைப் போல் இருக்கும். உடல் வெளுப்பு, மார்பு வலி, தலைவலி, மயக்கம், கண் மஞ்சளாதல், உணவில் வெறுப்பு இருக்கும்.

எதனால் வருகின்றது ?

இந்த மூலநோய் எப்படி வருகின்றது ? என்ன காரணத்தினால் வருகின்றது என்பதை ஆராய்வோம். சாராயம், நச்சுப் பொருள்கள், வறுமையின் காரணமாக ஏற்பட்ட பசி, ஆகியவற்றால் கல்லீரல் பாதிக்கப்பட்டு நாராகும் போது, 'போர்ட்டல் சிரை' யுடன் தொடர்புடைய குதக் கால்வாய் 'சிரை'க் குழாய்கள் விரிந்து, நீண்டு சுருக்கமுறுவதால் மூலம் ஏற்படுகிறது.

உடல்நல முறைகளைப் பின்பற்றாமை, தீவிர பசியைத் தாங்கி காலா காலத்தில் உண்ணாமை உடலுறவுக் காலத்தில் சிறுநீர், மலம் அடக்குதல், உடல் உழைப்பு அல்லது உடற்பயிற்சி இல்லாமை, போதிய அளவு நீர் அருந்தாமை, மலக்குடல் காற்றை - அபான வாய்வு அடக்குதல், செரித்தல் குன்றி குடல் கேடுறல், மிகு புணர்ச்சி, நீண்ட நேரம் நாளும் சைக்கிள் சவாரி, மூளை வேலை அதிகரிப்பு, நீண்ட நேரம் இடைவிடாது உட்கார்ந்து தொழில் செய்தல், உடலிளைப்பு, காலந் தவறிய பேறு. கருப் பெருக்கத்தால் மலக்குடல் தள்ளப்படுதல், நீடித்த மலச்சிக்கல், குன்மம், அதிசாரம், சோகை, பாண்டு, ஈளை ஆகிய நோய்களின் தொடர்ச்சி ஆகிய பல காரணங்களாலும் மூலநோய் ஏற்படுகிறது.

" மலசலம் அடக்கையாலும் .... " நோய் வரும். மூலநோய் வரும் என்பதைச் சதக நூல்கள் கூறுகின்றன. திருமூலர், மூலத்தின் உற்பத்தி பற்றி,

> " காயத்தில் மூலங் கண்ட விதங்கேளு
> பாயொத்த தீபனம் பரிந்தே யடக்கினும்
> மாயை மயக்க மலத்தை யடக்கினும்
> ஓயுற்ற குண்டலிக்கு உட்புகும் வாயுவே "

எனக் கூறியுள்ளார். அபான வாய்வை அடக்குவதாலும், புணர்ச்சி மயக்கத்தால் மலத்தை அடக்குவதாலும் 'மூலநோய்' வரும் என்றார். மலக்குடல் காற்று-அபான வாய்வு மூலநோயால் மேல் எழுந்து அனைத்து

உறுப்புக்களையும் தாக்கும். அவ்வாறு தாக்குவதால் காய்ச்சல், தலைவலி, உடல் வலி, சோர்வு, சயம், காசம், குன்மம், இதய வலி ஆகிய நோய்களும் வரும். எனவே மூலம் பிற நோய்களையும் உண்டாக்கும் என்பதை அறியவும்.

நோய்க் குறி

நீடித்த மலச்சிக்கல், திரி திரியாக மலங்கழிதல், ஆசனத்தில் எரிச்சல், கடுப்பு, குருதி கொட்டல், உடல்வறட்சி, வெளுப்பு, தவளைநிறமாதல் அடித்தொடை, கணுக்கால் வலி, தலை, முதுகு, மார்பு வலி, பசியின்மை, உப்புசம், புளியேப்பம், கண் வீக்கம், வயிற்றிரைச்சல், அடிவயிறு கல் போலாதல், அதிக சிறுநீர், குறைந்த அளவில் அடிக்கடி கருகிய மலங் கழிதல், தாது நட்டம் ஆகிய குறிகளோடு மூலநோய் வரும். வந்தபின் இதன் திருவிளையாடலை வந்தோர் அறிவர்.

ஆசனத்தில் நெல், குன்றிமணி, பருத்திக் கொட்டை, மஞ்சள் கிழங்கின் நுனி போன்ற கட்டிகள் தோன்றி உறுத்தும். எரிச்சல், கடுப்பு, அடைப்பு வேதனை மிகும். குருதி கொட்டும். மலம் தீய்ந்து திரியாக, ஆட்டுப் புழுக்கையாக வரும். அது வருவதற்குள் உயிரே போவது போன்ற வேதனை இருக்கும். உடல் ஒளி குன்றும், வாடும், சோர்வு அடையும்.

மருத்துவம்

மூலநோய் மரபு வழியாகவும் வரலாம். பிறவி மூலம் முத்தோடக் கோளாறினல் வருகிறது. இதற்கு மருத்துவம் கிடையாது என்கின்றனர். மற்ற மூலங்களுக்கு காரம் வைத்தல், மருந்துண்ணல், சுடுதல், அறுவை செய்தல் ஆகியவற்ருல் மருத்துவம் செய்கின்றனர். ஆங்கில மருத்துவத்தில் இதற்கு உருப்படியான மருந்து இல்லை. இருப்பினும் விடுவதில்லை! Preparation - H போன்ற களிம்புகளை மேலே தடவக் கொடுக்கின்றனர். Terramycin - ஊசியாகவோ, மாத்திரையாகவோ கொடுக்கின்றனர். பின்னர் அறுக்கின்றனர் ... ... வளர்கின்றது. மீண்டும் அறுக்கின்றனர் ... ... தொடர்கின்றது சாகும் வரை! ஆயூர்வேத மருந்தான Spolax, Ripanto மூலநோயைத் தொடக்கத்தில் குணப்படுத்தி விடுகின்றது. குருதி மூலத்தில் உடன் Chinnlam co சேர்த்துக் கொடுத்தால் குணம் ஆகிறது.

தமிழ் மருத்துவத்தால் மூலநோய் முழுதும் நிரந்தரமாகக் குணம் ஆகின்றது. குடஜாவ லேகியம், மூல நிவாரண லேகியம், காராமை லேகியம், நாகபற்பம், மூலச் சூரணம் ஆகியவற்ருல் நோய் முற்றிலும் குணமாகிறது. சாம்பிராணி + வெள்ளைக் குங்கிலியம் + தலைமயிர் ஆகிய

வற்றின் புகை, ஆமையோடு, பன்றி நெய் ஆகியவற்றின் புகை மூலத்தைச் சுருக்கிக் குணமாக்கும். கொடுவேலி வேர்+கோஷ்டம்+சிறு தேக்கு+பிரண்டை வேர்+மருள் கிழங்கு+காட்டுக் கருணை+சட்டிக் கருணை+செந்நாயுருவி ஆகியவற்றைச் சம அளவில் சேர்த்து உலர்த்திய பொடி (சூரணம்) நாளும் இரு வேளை நோய்க்குத் தக்கவாறு கூட்டி, குறைத்துச் சாப்பிட்டு புளி, காரம், நீக்கி பத்தியம் இருக்க நிரந்தர குணமாகும். கருணைக்கிழங்கு லேகியம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டாலும் குணமாகும்.

மூலத்திற் கிடங்கொடேல்

நோய் வந்தபின் வருந்துவதினும் வராமல் காப்பதே அறிவுடைமை. அதற்குச் சில கூறப்படுவன :–நாளும் தவறாது மலங் கழிக்கவும். போதிய அளவு நீர் அருந்த வேண்டும். உடல் உழைப்பு இல்லாதவர் உடற்பயிற்சி செய்யவும். ஏதாவதொரு கீரை நாளும் உணவில் சேர்க்கவும். வாரம் இரு முறையாகிலும் சேர்க்கவும். பழங்கள் நிறைய சேர்க்கவும். நீண்ட நேர சைக்கிள் சவாரி தொடர்ந்து செய்வதைக் குறைக்கவும். மலம், நீர், அடக்கி நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப்பதைத் தவிர்க்கவும். மலம், சிறுநீர் கழிக்காது உடலுறவு கொள்ளாதே! மிகு புணர்ச்சியும் தவிர்க்க.

காலை எழுந்ததும் தண்ணீர், வெந்நீர் அருந்தவும். காபி, டீ, புகைப்பதை தவிர்க்கவும். திங்கள் ஒரு முறை தவறாது கருணைக்கிழங்கு, அகத்திக்கீரை உணவில் சேர்த்தால் மூல நோயே வராது தடுக்கலாம். அடிக்கடி தண்ணீர் அருந்தி குடல்களை இறுக்கமடையாது இளக்கமாக வைக்கவும். அடிக்கடி பட்டினி — விரதம் இருக்காதே. விரத நாளில் தண்ணீர் நிறைய அருந்தவும். கல்லீரலைப் பாதிக்கும் சாராயம், நச்சுப் பொருள்களை நீக்குக. மலக்குடல் காற்றை — அபான வாய்வை அடக்காதே! நாளும் உழைக்கவும், அன்றி உடற்பயிற்சி செய்யவும். பொன்னுங்கண்ணி, கரிசலாங்கண்ணி கீரை கடையல் அல்லது பொரியல், பிரண்டை, கொத்தமல்லி, புதினு ஆகியவற்றின் துவையல், கருணைக் கிழங்கு கூட்டு அல்லது குழம்பு அடிக்கடி சேர்த்து வந்தால் மூல நோய்க் கிடங்கொடுக்காது வாழலாம்.

இக் கருத்தினை மேற்கொண்டு

மூலத்திற் கிடங்கொடேல்! ஞாலத்திற் சிறந்திடு நலமுடன்!!

வாசக அன்பர்கட்கு மட்டும்

எமது தயாரிப்புகள்:

முக்கூட்டு கற்ப மூலிகைத் தைலம்

எண்ணெய் ஸ்னானத்திற்கு ஏற்றது. தேக வலிமையும் உண்டாக்கி உடல் சூட்டைத் தணித்து, ஆரோக்கியத்தைத் தரும்.

ஒரு புட்டி விலை ரூ. 4—00

மருதோன்றித் தைலம்

தலைமுடி கொட்டுபவர்களுக்கு ஏற்றது. தலை முடி கொட்டுவதை நிறுத்துவதுடன் கருமையாக தலைமுடியை வளர வைக்கும்.

ஒரு புட்டி விலை ரூ. 4—00

மூலிகை பேதி மாத்திரை

மலச்சிக்கல், மலப்புழு உள்ளவர்கள் மாதம் ஒரு முறை சாப்பிடலாம். குழந்தை முதல் பெரியோர்கள் வரை பயமின்றிச் சாப்பிடலாம்.

25 மாத்திரை விலை ரூ. 2—50

வல்லாரைத் தைலம்

மண்டை வறட்சி, ஞாபக மறதி, வழுக்கைத்தலை, அதிஉஷ்ணம், பித்தம் ஆகியவை நீங்கி தேகம் குளிர்ச்சியாகும்.

ஒரு புட்டி விலை ரூ. 4—00

முசுமுசுக்கைத் தைலம்

தலைக்குத் தடவிவர சகல உஷ்ணமும் நீங்கும். பீனிச நோய், அகால ரோமம் உதிர்தல், ஆஸ்துமா, காச நோயுடையவர்களுக்கு ஏற்றது.

ஒரு புட்டி விலை ரூ. 4—00

கருவேலன்பட்டை பற்பொடி

தினசரி உபயோகத்திற்காகவும், பல்லுறுதிக்கும், பல் தூய்மைக்கும் சிறந்தது கருவேலன்பட்டை பற்பொடி.

ஒரு பாக்கெட் விலை 0—30 காசு

காது நோய் எண்ணை

காதில் சீழ் வடிதல், இரத்தம் வருதல், காது வலி, வீக்கம் ஆகியவைகளுக்கு சிறந்த மூலிகைகளால் தயாரித்தது.

ஒரு புட்டி விலை ரூ. 2—00

வல்லாரைத் திப்பிலி

பள்ளி செல்லும் இளம் மாணவ மாணவியர்களின் ஞாபக மறதி நீங்கி, கவனமாய்ப் படித்து தேர்வு எழுதி முதன்மையாகத் தேறலாம்.

40-நாள் மருந்து பாக்கெட் விலை ரூ. 3—50

பொன்னுங்கண்ணி தைலம்

அசல் பொன்னுங்கண்ணிக் கீரையால் முறைபடி தயாரித்தது. கண் ஒளிக்கும், பார்வைக்கும் சிறந்தது. தலைக்கு ஸ்னானமாகவும், தினம் தடவிக் கொள்ளவும் ஏற்றது. ஒரு புட்டி விலை ரூ. 4—00

புதிய மருந்துகள் விபரம் :

தலைவலிக்கு தைலம்

அடிக்கடி தலைவலி வரும் அன்பர்கள் வாரம் இருமுறை இதனை தேய்த்து ஸ்னானம் செய்துவர படிப்படியாகத் தலைவலி நீங்கும்.

ஒரு புட்டி விலை ரூ. 4—00

புழுவெட்டு நீங்கத் தைலம்

தலையில் வரும் புழுவெட்டு, பொடுகு, ஆகியன நீங்க இதனை தினமும் தலைக்குத் தடவி வரலாம். ஒரு புட்டி விலை ரூ. 4—00

பித்தத்திற்குச் சூரணம்

காபி, டீ, புகையிலை மற்றும் பித்தம் தொடர்பான பொருள்களை அதிகமாக பயன்படுத்துவோர், இந்த சூரணப் பொடியைப் பயன்படுத்தி பித்தத்தை நீக்கலாம். ஒரு பாக்கெட் விலை ரூ. 3—00

ஆவாரைப் பஞ்சாங்க சூரணம்

நீரிழிவு நோயுடையவர்கட்கு, அந் நோயைக் கட்டுப்படுத்தவும், காபி, டீ, போன்ற பா ங்கட்குப் பதிலாக இதனை காபி போல் பயன்படுத்தி நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தலாம். ஒரு பாக்கெட் விலை ரூ. 5—00

செம்பரத்தம் பூ தைலம்

இளம் வயதினர்கட்கு முடி செழித்து வளர, தலைக்குத் தடவி வந்தால் இத் தைலம் துணைபுரியும். ஒரு புட்டி விலை ரூ. 4—00

தேவையான மருந்தைக் குறிப்பிட்டு, இத்துடன் தபால் செலவு ரூ. 2—05 சேர்த்து கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு மணியாடர் செய்தால் உடன் பார்சல் மூலம் வரிசைக் கிரமமாக அனுப்பி வைக்கப்படும்.

மருந்துகள் ஒன்றுக்கு மேல் 2 (அ) 3 புட்டிகளுக்கு ரூ. 3—05 ம், 4 (அ) 5 புட்டிகளுக்கு ரூ. 4—05 ம் தபால் செலவு சேர்த்து அனுப்பவும்.

மணியாடர் கூப்பனில் தெளிவான விலாசமும், தேவையான மருந்துகளும் விபரமாக எழுதாவிடில் கவனிக்க இயலாது.

முகவரி :— **ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P.**
59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1 (வ. ஆ.)

உடல்நலக் குறிப்புகளடங்கிய கட்டுரை :—

நீடூழி வாழ வழி!

[திரு. வி. பலராமய்யா, அரும்பாக்கம், சென்னை-30]

— முன் மாதத் தொடர்ச்சி

உணவு

"உண்பதிரு பொழுதொழிய மூன்றுபொழு துண்ணேம் ;
உறங்குவதிரா வொழியப் பகலுறக்கஞ் செய்யோம் ;
மண்பரவு கிழங்குகளில் கருணையன்றி புசியோம் ;
வாழையிளம் பிஞ்சொழியக் கனியருந்தல் செய்யோம் ;
பெண்கடமை திங்களுக்கோர் காலன்றி மருவோம் ;
பெருந்தாக மெடுத்திடினும் பெயர்த்து நீரருந்தோம் ;
நண்பெறவே யுண்டபின்பு குறுநடையுங் கொள்வோம் ;
நமனார்க் கிங்கேதுகவை நாமிருக்குமிடத்தே !" — (தேரையர்)

என்னும் செய்யுளில் ஒரு தினத்திற்கு இரண்டு முறையேயன்றி மூன்று முறை புசியமாட்டோம் என்றதினால் கன ஆகாரம் இரண்டு வேளைகளே சாப்படுதல் வேண்டும். 1 வேளை நீராகாரம் அருந்தலாம்.

அதிலும் 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் ஆகாரத்தைச் சிறுகச் சிறுகக் குறைத்துக் கொள்வது நலம்.

கண்ட கண்ட நேரங்களிலெல்லாம் ஆகாரத்தை உள்ளே செலுத்துவது நமக்கு நாமே இயற்றும் பாவமாகும். நம் வயிற்றிலிருக்கும் தீ ஓரளவுக்குத் தான் ஆகாரத்தை சீரணிக்கக் கூடும். அளவுக்கதிகமாய் உண்ணுவதால் தீ அணைக்கப்பட்டு வயிற்றுவலி, புளி ஏப்பம், அசீரணம், பேதி முதலிய வியாதிகள் உற்பவிக்கும்.

"முக்காலுணவின்றி யெத்தேகிகட்கு முழுவுணவி
லக்காரணமன்ன சாகாதிகூடியறை யதிர்பாத்
சிக்காவமுதம்புத் தக்கிரங்கா லுண்டிகேடமுறை
வைக்கா விடிலுண்டி வேகாதனலும் வளியுகின்றே"

என்றபடி எத்தேகிகட்கும் முக்கால் வயிற்று உணவேயன்றி முழு உணவு இல்லை. அன்னமும் கறிகளும் கூடி அரைப்பங்கும், மோரும் நீரும் கூடி கால் பங்கும் ஆக முக்கால் வயிற்று உணவேயாம். கால் வயிறு

இடைவெளி வைத்தது ஏனெனில், சமானவாய்வு, அனல், பித்தம், இவைகள் சீரிய முறையில் இயங்கி அவ் வுண்டியை சீரணம் செய்வதற்கேயாம்.

ஆகவே உணவு ஒரு பங்கு குறைந்தாலும் குறையலாம். ஆனுல் அதிகமாகக் கூடாது. அதிகமாகும் பட்சத்தில் குடல் முதலிய உறுப்புகளுக்கு அளவுக்கு மிஞ்சிய வேலை கொடுக்கப்பட்டு, அதிவிரைவில் ஆயுள் முடிவடையும். ("Eat less and live long") குறைத்து உண்டு, நீடூழி வாழ்கவென்பது ஆங்கில பழமொழி.

உண்டியில் உயர்ந்த உண்டி யாதெனில் சுலபமாய்ச் சீரணம் ஆகக் கூடியது தான். விடாமின், கெலோரீஸ், புரொடீன் என்று ஆங்கில மருத்துவர்கள் சொல்லும் பெரிய பெரிய நாமங்களைப் பார்த்து பிரமை அடையக் கூடாது. சோறும், பழைய தண்ணீருமே சாப்பிட்டு ஆரோக்கியமாய், இரவு பகல் முழுதும் உழைத்து, நீடூழியாய் வாழும் நம் நாட்டு மக்களை நாம் கண்கூடாகக் காண்கிருேமல்லவா? அவர்கள் எந்த விடாமின், எந்த புரோடீன் அளவுகளை டாக்டரிடம் கேட்டுச் சாப்பிடுகிருர்கள்? ஆகவே டாக்டர்களின் மேல் சாராமல் நம் சுய அறிவை உபயோகித்து நடைமுறையில் இருக்கும் விஷயங்களைக் கூர்மையாகக் கவனித்து நடந்து கொள்வதே முறையாகும். நம்மிடம் கேட்டு நோயைத் தெரிந்து கொள்ளும் டாக்டர்கள் நமக்கென்ன பயனை அளிக்க வல்லவர்களாவர்? நோயாளிகளிடம் ஆகார முறைகளைச் சொல்லும் டாக்டர்கள் வெகு சிலர். அவர்கள் நோக்கம் விடியுமுன் சீமான்களாவதே. மேலும் அவர்கள் கல்வி புத்தகக் கல்வி தானே.

ஆகாரங்களில் மிகவும் கொடுமையை விளைவிக்கக் கூடியது புலால். நம்முடைய நாட்டின் வெப்ப தட்ப நிலைமைக்கு முற்றிலும் முரண்பாடான உண்டி புலால். குளிர்ந்த பிரதேசங்களிலுள்ளவர்களுக்கு புலால் உடலுக்கு வெப்பத்தைத் தரும். ஆனுல் நம் நாட்டு வெப்பத்திற்கு புலால் சாப்பிடின் உடல் அதிவெப்பத்தை அடைந்து இரத்தக் கொதிப்பு, மதுமேகம் முதலிய வியாதிகள் தோன்றும். முக்கியமாக மூல வியாதியுடையவர்கள் புலால் உண்ணுவதை உடனே நிறுத்த வேண்டும்.

ஆரோக்கியத்தைக் கொடுத்து உடல் அதிதூலத்தை யடையாமல் செய்யும் உண்டி எது என்ருல், சுலபமாய் சீரணம் செய்யக் கூடியதே யென்ருேம். அவைகளில் மிளகு ரசம், சுண்டை வற்றல், நெல்லிமுள்ளி தயிர்பச்சடி, பிரண்டை துவையல், பருப்பு சாம்பார், நீர்மோர், பொன்னுங்காணக் கீரை, வாழைத்தண்டு, அரைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, கலியாண பூசணி, புடலை, பிஞ்சு கத்தரி, முருங்கை முதலியன.

முற்றிய வாழைக்காய், உருளை, சேப்பங் கிழங்கு, மஞ்சள் பூசணி, முதலியன உடலுக்கு உபாதையை உண்டாக்கும்.

கிழங்கு வகைகளில் சேனைக்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு சிறந்தவை. காய்கறிகளை சமையலுக்கு முன் சுத்தமான தண்ணீரில் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

ஆவியில் வேகும் உணவு மிகச் சிறந்தது. உதாரணம் இட்டிலி, புட்டு, இடிஆப்பம் முதலியன உடலுக்கு சத்தை ஊட்டுவதல்லாமல் சுலபமாக சீரணிக்கக் கூடியன. உடல் நலமில்லாதவர்களுக்கு உகந்ததாகும்.

காபி, டீ சாப்பிடுவது நன்றன்று. ஆயினும் அப் பழக்கத்தை விட முடியாதவர்கள் காபி சாப்பிடுவதை விட டீ சாப்பிடலாம். நீர்ப் பொருள்களில் இளநீர் மிகமிக நல்லது. இரத்தத்தை சுத்தி செய்யக் கூடியது.

காய், கறிகளை வேகவைத்துத் தண்ணீர் வடித்து விட்டு சமையல் பக்குவம் செய்வது, எப்படியெனில் பழத்தில் ரசத்தைப் பிழிந்தெரிந்து விட்டு சக்கையை உண்ணுவது போலாகும்.

உப்பு சாப்பிடுவதால் நரையும், புளி சாப்பிடுவதால் உடலில் திரையும் வருகின்றனவென்று சித்தர்கள் சொல்லுகின்றனர். ஆகவே, சாத்தியமான அளவிற்கு புளியை குறைத்து சாப்பிடுதல் நன்று. உப்பு சாப்பிடாமல் நாம் இருக்க முடியாதென்பதை ஒப்புக்கொள்ளவேண்டும். ஆனால் அதை வறுத்து, அல்லது உலர்த்தி, சுத்தம் செய்து உபயோகிப்பது நலம்.

எலுமிச்சம் பழம் நல்ல பொருள் தான். ஆனால் அதன் பச்சை ரசத்தை சர்க்கரை, நீர்கூட்டி சர்பத்தாக சாப்பிட மிக்க ருசியுடையதே. ஆனால் அது உடலுக்கு உபாதையைத் தரும். மேற்படி பழச்சாறுடன் உப்பைக் கூட்டி நீரில் கலந்து சாப்பிடின் நன்மை பயக்கும். பழ ரசம் அநேக உலோகங்களை நீராக்கும் வல்லமையுடையது. ஆகவே அது விந்துவை நாசப்படுத்தக் கூடியது. குறிப்பாக ஆண்கள் இதை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. பெண் சங்கம காலங்களில் விந்து வெளிப் படாமலிருக்க பல மருந்துகள் சித்த மருத்துவத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ளன. ஆனால் விந்து வெளிப்படாவிட்டாலும் பயனில்லை யாதலால், வெளிப்பட வேண்டுமென்று நினைக்குங்கால் எலுமிச்சம்பழ ரசத்தை சாப்பிடும்படி கூறியுள்ளனர். இதனால் கட்டிய விந்து உடைந்து விடுமென்பது புலப்படவில்லையா?

பூண்டு, வெங்காயம் முதலிய பொருள்கள் ரசோ குணமுடையன என்று ஆசாரப் புருடர்கள் ஒதுக்கித் தள்ளினர். இது தவறு. இவ்விரண்டும் உடலுக்கு நன்மை பயக்கும் பொருள்கள். "உள்ளி சேஸே மேலு தல்லி சேயது" என்று ஓர் தெலுங்கு பழமொழி உண்டு. பூண்டு செய்யக்கூடிய நன்மை தாய்கூட செய்ய முடியாதென்பதாம். பூண்டை நம் வீட்டு சமையல்களில் அடிக்கடி உபயோகப்படுத்துவதினுல் அபான வாயு சுலபமாகப் பிரியும். வாதநீர் கழியும். இரத்தக் கொதிப்பு குறைந்து உடல் வன்மை பெறும். அதைப் போலவே தான் வெங்காயமும்.

கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லிக்கீரை முதலியன உணவுக்கு மணம் தருவதுமின்றி உடலுக்கு பித்த சாந்தியை அளிக்க வல்லவைகள். கொத்தமல்லியும் இஞ்சியும் சேர்த்து துவையல் செய்து சாப்பிட, கல்லீரல் பித்தப்பை முதலியன சமன நிலைமையடையும் கறிவேப்பிலை பித்தசாந்தி செய்து உடல் வெப்பத்தையும் குறைக்கும்.

அடியேன் எழுதியுள்ள "உங்கள் வீட்டில் சித்தர் மருந்து", "சித்தர் கைகண்ட மருந்து" என்னும் நூல்களையும் பார்க்கவும். நம் வீட்டிலுள்ள கடுகு, வெந்தயம், சீரகம் முதலிய மசாலாப்பெட்டி சாமான்களைக் கொண்டு பல பிணிகளை நீக்கலாமென்பதைப் பற்றி ஷ நூலில் விரிவாகச் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

பால் பழம் சாப்பிடும் பழக்கம்

பழ வகைகள் கூடியவரை மற்ற அன்னபானுதிகளுடன் சாப்பிடுவதை விட, சுலப ஆகாரங்களுடன் சாப்பிடுவதே நலம். சிலர் அன்னத்தைப் புசித்து விட்டு, அதன் பிறகு பழங்கள் தின்றுவிட்டு, பாலையும் சாப்பிடுவர். பழமும், பாலும் தனிப்பட்ட முறையில் மிக்க புரதச் சத்துக்களுடையன. அவற்றை மற்ற கன ஆகாரங்களுடன் சாப்பிடின், "அளவுக்கு மிஞ்சினுல் அமிர்தமும் விஷமாகும்" என்றவாருகும்.

இரவு ஆகாரத்தை 7 மணிக்குள் முடித்துக் கொள்ள வேண்டும். நித்திரைக்குப் போவதற்கு குறைந்தது 2 மணிகள் முன்னதாகவே சாப்பிட வேண்டும். வயிறு தூங்கும் காலத்தில் வெறும் வயிருகயிருத்தல் நலம். இல்லாவிடிற் நித்திரை பங்கம், பலவிதமான கனவுகள் ஏற்படும்.

பால் தனித்த ஓர் சத்துணவாகும். அதில் எல்லா சத்துக்களும் உள்ளன. சோறு, குழம்பு, ரசம் முதலியன சாப்பிட்டு விட்டு, அவைகளின் மேல் பாலை ஊற்றுவோமானுல், பால் முறிந்து நஞ்சாகும். சிலர் இரவில் பால் சாப்பிட்டுப் பழக்கமென்று சொல்வதைக் கேட்டதுண்டு.

அப்படிப்பட்டவர்கள் குறைந்த அளவு பொழுதுடன் அன்னம் புசித்து விட்டு 2 மணி நேரம் கழித்து, அதாவது நித்திரைக்குப் போக ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன் பால் சாப்பிட வேண்டும்.

ஆப்பிள் பழம் மற்ற பழங்களைக் காட்டிலும் மிக்க சத்துடையதென தவருக நினைத்து விலை உயர்ந்த அப் பழங்களை வாங்கி உண்ணுகின்றனர். அப் பழத்தைக் காட்டிலும் பதின்மடங்குகள் சத்துடையது நம் பழங் காலத்து வாழைப்பழம். எந்த வித வாழைப்பழமானலும் பரவாயில்லை. மலைப் பழம் தான் உயர்ந்ததென்பதும் தவறு.

தண்ணீர் சாப்பிடும் பழக்கம்

உணவு சாப்பிடுங் காலங்களில் மத்தியில் மத்தியில் அடிக்கடி தண்ணீர் சாப்பிடுதல் கூடாது. அப் பழக்கமுடையவர் அதை மாற்றிக் கொள்ள முயலவேண்டும். உணவை முடித்த பின்னரே தண்ணீர் சாப்பிட வேண்டும். அதிலும் வென்னீர் இளஞ்சூட்டுடன் சாப்பிட வேண்டும். தொண்டையினுள்ளிருக்கும் கபக்குற்றம் விலகுவதுமல்லாமல் வயிற்றினுள்ளிருக்கும் துஷ்டக் கிருமிகள் வெந்நீரினுல் நாசமடையும்.

உணவு சீரணமாவதற்கு வயிற்றினுள்ளும் குடலினுள்ளும் போதிய தீ வேண்டும். அதையே சடராக்னையென்பர். ஐஸ் பானங்கள், ஐஸ் கிரீம் முதலியன உண்ணுவதால் இந்த அக்னை திடீரென குளிர்ந்து வயிற்றினுள் புற்று வியாதி, குன்மம், அன்னதுவேஷம் முதலியன வரக் கூடும். கப வியாதியுடையவர்களுக்கு இந்தக் குளிர் பானங்கள் சத்ருவாகும்.

குழந்தைகளுக்கு வென்னீர் கொடுக்கும் பழக்கம் போய் ஐஸ் பானங்கள் கொடுக்கின்றனர். ஐஸ் கிரீம் வாங்கித் தருகின்றனர். இந்த பழக்கங்களினுல் தொண்டையில் சதை வளர்ந்து (Tonsilitis) குழந்தைகள் அவதியுறுகின்றனர். பிறகு அறுவை சிகிச்சை செய்கின்றனர். வியாதிக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்த பிறகும், பல குழந்தைகளுக்கு மறுபடியும் சதை வளருவதுமல்லாமல் வயது முதிர, முதிர ஆபரேஷன் செய்த இடத்திலேயே புற்றுநோய் உண்டாக வாய்ப்பாகும். ஆங்கில மருத்துவத்தில் சதை வளர்ச்சிக்கு மருந்தில்லை! என்பது எல்லோரும் அறிந்த விஷயம். ஆனல் சித்த மருத்துவத்தில் அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே சதையை கறைக்கக்கூடிய மருந்துகள் உண்டு என்று அறியவும்.

இந்த சந்தர்ப்பத்தில் நான் ஒன்று சொல்லப் பிரியப்படுகிறேன். அறுவை சிகிச்சை எதற்கும் செய்து கொள்ளாதீர்கள். புற்று, மூலம்,

குடல், நுரையீரல் முதலிய வியாதிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டு மறுபடியும் அதே வியாதிகள் பல மடங்கு தீவிரத்துடன் வந்து நோயாளியை வாட்டி வதைப்பதை நான் பார்த்ததுண்டு. க்ஷயம் (T.B.) என்னும் எலும்புருக்கி வியாதிக்கு விலா எலும்புகளை வெட்டி நுரையீரலில் ஆபரேஷன் செய்கிருர்கள். இது முட்டாள்தனம். நோயாளி அறுவை சிகிச்சையான சில மாதங்களிலோ வருடங்களிலோ மரித்துப்போவான்.

க்ஷயத்திற்கும், புற்றுநோய்க்கும் உயர்ந்த மருந்துகள் சித்த மருத்துவத்தில் உள்ளன. உதாரணமாக தொண்டையில் சதை, தொண்டையில் புற்று முதலியவற்றிற்கு தும்பைப் பூ காலை மாலை ஒரு தோலா அளவு சாப்பிட்டு 3 தும்பை இலைகளையும் மென்று சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். சதையடைப்புகளெல்லாம் கரைந்து விடும். இன்னும் எத்தனையோ வியாதிகளை அறுவை சிகிச்சையின்றிக் குணப்படுத்தக் கூடிய மருந்துகள் சித்த மருத்துவம் ஒன்றில் தான் மலிந்து கிடக்கின்றன.

உணவில் எண்ணெய் உபயோகத்தைக் குறைக்க வேண்டும். அளவுக்கு மீறிய எண்ணெய் உபயோகத்தினுல் கொழுப்புச் சத்து உடலில் பரவி கல்லீரல், மண்ணீரல் முதலிய உறுப்புக்களைத் தாக்கும். சுயநிலையில் இயங்கும் சக்தி அவைகளுக்குக் குன்றிவிடும். சலோதரம், மகோதரம் முதலிய வியாதிகள் தோன்றக்கூடும். நெய் சாப்பிடுவதும் கூட அளவுடன் தானிருக்க வேண்டும். ஒரு முறை சுடவைத்த எண்ணெயை மறுபடியும் உபயோகித்தால் நஞ்சுக்கு சமமாகும். வடை சுட்டு மிகுதியான எண்ணெயை குழம்பு தாளிக்கவோ, அப்பளம் பொரிக்கவோ உபயோகிப்பார்கள். இதை உடனடியாக நிறுத்த வேண்டும். இல்லையென்ருல் குன்மம், குடல்புண் முதலிய வியாதிகள் தாக்கும்.

(தொடரும்)

மலேசியா & சிங்கப்பூரில்

"மூலிகை மணி"

பூரண விநியோக உரிமை பெற்ற விற்பனையாளர்,

ISMAIL BOOK DEPOT,
G. P. O. Box 149
SINGAPORE.

GETRICH SYNDICATE,
112, Serangoon Road,
SINGAPORE-8.

குறிப்பு :— ஆசிரியர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் எழுதிய மருத்துவ நூல்களும், மருந்துகளும் எங்களிடம் கிடைக்கும்.

உ
முருகா.

நோய்களின் பெயர் அகராதி!

— முன் மாதத் தொடர்ச்சி

ஆங்கிலம் :		தமிழ் :
Deafness (டெப்நஸ்)	—	செவிட்டுத்தனம்
Debility (டெபிலிடி)	—	பலயீனம்
Delerium (டெலீரியம்)	—	நினைவு தடுமாற்றம்
Delerium Tremens (டெலீரியம் ட்ரமன்ஸ்)	—	மதுபாணிகளுக்கு காணுகிற ஓர் சாதி பித்த நோய்
Dementia (டெமன்டியா)	—	அல்ப புத்தி ; மந்த புத்தி
Dengue (டெங்க்)	—	முடக்கு சுரம்
Diabetes Insipidus (டயபிடீஸ் இன்ஸிபிடிஸ்	—	அதிமூத்திர ரோகம்
Diabetes mellitus (டயபிடீஸ் மெலிடஸ்)	—	மதுமேகம்
Diarrhoea (டையோரியா)	—	மலக் கழிச்சல்
Diphtheria (டிப்தீரியா)	—	குரல்வளையில் காணும் ஓர் சாதி துத்தி நோய்
Diplopia (டிப்ளோபியா)	—	கண் புகைச்சல் ; கண் மயக்கம்
Dipsomania (டிப்ஸோமேநியா)	—	இருதய நோய்
Dislocation (டிஸ்லோகேஷன்)	—	மூட்டு விலகல் ; சுளுக்கு
Diuresis (டியூரிஸிஸ்)	—	நீரிழிவு

Dracontiasis (ட்ராகோன்டியாசிஸ்) — நரம்புச் சிலந்தி

Dropsy (ட்ராப்ஸி) — நீர்க்கோவை ; மகோதரம்

Drowning (ட்ரௌநிங்) — நீரில் மூழ்கிப் போகுதல்

Dysentery (டிஸன்டரி) — சீதபேதி

Dysmenorrhoea (டிஸ்மனோரியா) — சூதக வயிற்று வலி

Dyspepsia (டிஸ்பிப்ஸியா) — அசீரணம்

Dysphagia (டிஸ்பேஜியா) — தொண்டை வறட்சி

Dysphonia Clericorum
(டிஸ்போநியா கிளரிகோரம்) — குரல் கம்மல்

Dyspnoea (டிஸ்ப்நோபியா) — கஷ்ட சுவாசம்

Eclampsia nutans (எக்ளாம்ஸியா நியூடன்ஸ்) — குழந்தைகளின் வாய், கண்ரப்பை, விரல்கள் இவைகளினுடைய வலி

Ecstasy (எக்ஸ்டஸி) — தன் வசமின்மை

Ecthyma (எக்திமா) — சொரிக் குட்டம்

Ectropion (எக்ட்ரோபியோன்) — கண்மடல் சுருங்கிக்கொள்ளுதல்

Eczema (எக்ஜீமா) — சொறி ; சிரங்கு

Elephantiasis (எலிபென்டியாசிஸ்) — யானைக்கால்

Emaciation (எமாஸியேஷன்) — தேகம் வற்றல்

Embolism (எம்பாலிஸம்) — இருதய நரம்பில் அடைபடுகிறது

Emmetropia (எம்மட்ரோபியா) — தூரப் பார்வை

Emphysema of the Lungs
(எம்பிஸிமா ஆவ் தி லங்ஸ்) — கஷ்ட சுவாசம் (தொடரும்)

சித்தர்கள் பற்றிய ஆய்வுத் தொடர்க் கட்டுரை:

நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்!

[இரா. மாணிக்கவாசகன், எம். ஏ. எம். லிட்.]

'சிவவாக்கியர்'

— முன் மாதத் தொடர்ச்சி

ஒரு நாள் ஆழ்வார் தம்பதிகளுடைய மனோபாவமறிந்து, அன்றைக்கு அவர்கள் கொண்டு வந்த பாலமுதை அமுது செய்து சேஷித்தபாலை நீங்கள் உட்கொள்ளுங்கள் ; உங்களுக்கு நல்ல புத்திரன் உண்டாவான் என்று சொல்ல அவர்களும் அவ்வாறே செய்ய, பத்நியும் கர்ப்பவதியாய் ஒன்பது மாஸம் சென்று பத்தாம் மாஸம் நிறைந்தவாறே கேசவன்றமராய் மானிடம்படாத ஒரு குமாரரைப் பிரஸவிக்க ஸ்ரீ விதுரரைப் போல விளங்குகிற புத்ரனைக் கண்டு பத்து நாளும் கடந்த விரண்டா நாள் இவருக்குக் 'கணிகண்ணன்' என்று திருநாமம் சாத்தி சகல வித்தையையும் கற்றுத் தந்தனர்.

பின்பு ஆழ்வாரும், ரிஷிபுத்ரரானகையாலே ஏழு திருநக்ஷத்ரத்துக்குப் பின்பு 'இளைப்பினையியக்கம் நீக்கியிருந்து முன்னிமையைக் கூட்டி அளப்பிலைம்புலன டக்கி' என்கிறபடியே இயமநியமாதியான அஷ்டாங்க யோகாப்யாஸத்திலே திருவுள்ளமாய் அதுக்கு ஜகத்காரணவஸ்துவே த்யானத்துக்கு விஷயமாகச் சொல்லுகையில் அந்த வஸ்துவை அறியவென்றால் பிணங்குஞ்சமயம் பலப்பல வாகையாலே அவையவை தோறும் புக்கு ஆராய்வோமென்று கொண்டு சகல சமயங்களையும் உணர்ந்துரைதது ஆராய்ந்து பார்த்தவிடத்தில் 'இறைநிலை யுணர்வரிது' என்கிறபடியே அவற்றிலே ஒரு பசையில்லாமையாலே அங்கு ஆசையற்று, 'அறியார் சமணர், அயர்த்தார் பவுத்தர், சிறியார் சிவப்பட்டார்' என்று கொண்டு ஈனமான இங்கொள் சமயத்தை யெல்லா மெடுத்துக் களைந்து 'கலையறக் கற்ற மாந்தர் காண்பரே கேட்பரோ தான்' என்று இதர சித்தாந்தங் களைக் கைவிட்டு இப்படி எழுநூறு திருநக்ஷத்ரம் சென்றவாரே ...."

ஜகத்காரண பூதனாய், ஸர்வாந்தர்யாமியாய், புண்டரீகாக்ஷனாய், ஜகந்நாதனான ஸ்ரீயம்பதியைத் த்யானம் பண்ணிக்கொண்டு திருவல்லிக்கேணியிலே யோகத்திலே எழுந்தருளியிருக்கிற நாளையிலே, ஒருநாள் இவர் நிரந்தர பசுவதநுபவத்துடனே கந்தாஸ்வாதனஞ் செய்யா நிற்க, அவ்வளவிலே ருத்ரனும் அத்ரிகந்யாஸஹிதனாய் ரிஷபாரூடனாய் த்ரிசூலபாணியாய் வ்யோம மார்க்கத்திலே செல்லா நிற்க ஆழ்வாரும் அவரைக் கண்டு அவன் நிழல் தன்மேற்படாமல் ஒதுங்க, அத்தை அத்தம்பதிகளிருவரும் கண்டு நிற்க, அவ்வளவிலே ருத்ரனைக் குறித்துப் பார்வதி இவனாரோ வென்று அறிந்துபோவோம் என்ன, ருத்ரனும்

தத்பத்நியுடனே இவன் மஹாநுபாவன் 'நம்மைக்கணிசியானென்ன ஆகிலும் அவனைக் கண்டு போவோமென்ன, அவனும் சம்மதித்து இவரண்டையிலே வந்து நிற்க இவரும் அவனைக் கண்ணெடுத்துப் பாராமல் உதாஸீநித்திருக்க அவனும் நாம் வந்து நிற்க நீர் அலக்ஷ்யம் பண்ணலாமோ வென்ன, இவரும் உன்னைக் கண்டு என்னப்ரயோஜன முண்டெனக்கென்ன, அவனும் நாம் உமக்கு ஒன்று தரக்கடவதாக வந்தோமென்ன, இவரும் நமக்கொன்றும் வேண்டா வென்ன, அவனும் நம் வரவு வியர்த்தமாகாமல் உம்ம பீஷ்டத்தைக் கேட்டுக் கொள்ளீரென்ன, ஆழ்வாரும் புன்முருவல் செய்து, ஆகில் மோக்ஷந்தரவல்லை யாகில் தாவென்ன, அது என்னால் தரக்கடவதன்று; ஸ்ரீமந் நாராயணனாலே யென்ன ஆனால் இன்று சாவாரை நாளை சாகும்படி பண்ணவல்லையோ வென்ன, அதுவும் கர்மாநுகுணமன்றோ வென்ன, ஆனால் இவ்வூசியின் பின்னே நூல் வரும்படி பண்ணுயென்று அபஹஸித்துச் சொல்ல அவனும் இவ்வார்த்தையைக் கேட்டு இவரை அரங்கனைப் போலே யாக்கக்கடவேனென்று பொறியும் புகையும் கிளம்புகிறதன் நெற்றிக்கண்ணைத் திறந்துவிட, அக்கண்ணில் நின்றும் ஜ்வாலை வெளித் தோன்ற ஆழ்வாரும் அதுகண்டு தம்முடைய வலத்திருவடியின் பெரு விரலில் ஒரு கண்ணைத் திறந்துவிட அக் கண்ணில் இருந்து அக்நி ப்ரளய ஹீதவ ஹகோடி கல்பமாய் ஜ்வலித்துக்கொண்டு கிளம்ப ……… அவனும் இவரது சக்தியைக் கண்டு விஸ்மயப்பட்டு இவருக்கு 'பக்திஸாரர்' என்று திருநாமத்தை யும் சாத்தி, இவர் வைபவத்தையும் கொண்டாடி தலைவணங்கி, 'அம்பரீஷனாலே துர்வாஸர் அவமானப்பட்டானிறே; ஆகையாலே பாகவதர்கள் ஸுதுர்ஜயர்' என்று ஸ்வபத்நிக்குரைத்துக் கொண்டு ஸ்வஸ்த்தாநமே போந்தான்.

பின்னையும் ஆழ்வார் பூர்வம்போலே யோகத்திலே யெழுந்தருளியிருக்க யாத்ர்ச்சிகமாக வ்யாக்ராரூடனாய் சாகதிஹாரனென்பானொரு கேசரன் ஆகாச மார்க்கத்திலே செல்லாநிற்க, ஆழ்வாருடைய யோகப்ரபாவத்தாலே இவர் மேலே போக க்ஷமனன்றிக் கேவியாக்ரமும் திமிர்த்து நிற்க அவனும் இதேதோ வென்று பார்த்துக் கொண்டு வருமளவில் கீழேமௌநியாய் யோகத்திலே யெழுந்தருளி யிருக்கிற ஆழ்வாரைக் கண்டு விஸ்மயப்பட்டு தத்க்ஷணத்திலே ஆகாசத்தி னின்றும் பூமியில் வந்து ……… இவரண்டையிலே வந்து பார்க்கவமுநீந்த்ரரே இக்கந்தாவரணத்தைப் பொகட்டு நான் தருகிற த்வயபட நிர்மதமான இக் கவசத்தைத் தரியுமென்று ஒரு கவசத்தைத்தர இவரும் அத்தை மணிஸ்வரூப மான கவசமாக்கிக் காட்ட அவனும் லஜ்ஜாவிஷ்டனாய் தன்கழுத்தின் ஹாரத்தை வாங்கி இத்தை அக்ஷமாலையாக தரியுமென்று கொடுக்கத்தேட இவரும் தன் கழுத்தில் துளஸீ பத்மாக்ஷமாலையை வாங்கி இத்தைப் பாரயென்ன அது நவரத்நஹாரமாய் விளங்கக்கண்டு அவனும் இவர் மஹாநுபாவர், மஹாபரி பூரணரென்று தண்டனிட்டு இவர் வைபத்தைக் கொண்டாடிப் போந்தான்.

பின்னையும் அங்கே இவர் யோகநிஷ்ட்டராய் எழுந்தருளியிருக்கச் செய்தே, 'கொங்கண ஸித்தன்' என்கிற பெயரையுடையனாய், ரஸவாதியா யிருப்பா

ஒருவன் வந்து, இவ் வாழ்வாருடைய வைபவத்தைக் கண்டு இவருக்கு காணி கோடியை பேதிப்பதான ரஸகுளிகையை ஸமர்ப்பிக்க இவரும் அத்தை அநா தரித்து நமக்கு வேண்டாவென்று அவனுக்குத் தம்முடைய பொன்னொத்த மேனியின் புழுதியோட தம் காதிற் குறும்பியை யுருட்டி இந்தக் காணி குளிகை கோடா கோடியைப் பேதிக்கு மென்று கொடுத்தருள, அவனும் அப்படியே பரீக்ஷிக்க அது சொன்னபடிக்கு ஒத்திருக்கையாலே அதிப்ரீதியுடனே ஆழ்வாரைத் தண்டனிட்டுப் போந்தான்.

திருமழிசைப்பிரானும் யோகுத்திலே யெழுந்தருளியிருக்க அவ்வளவிலே பொய்கை பூதன் பேயாழ்வாராகிற முதலாழ்வார்கள் மூவரும் எங்குந்திரிந்த ரங்கனெம்மானுக்கே காதல் செய்தொண்டராய் ஸஞ்சரித்து வருகிறவர்கள் ஸுதூரத்திலே அப்ராக்ர்த்திவ்ய தேஜஸ்ஸைக் கண்டு அத்யாச்சிரியப்பட்டு இத்தையறியக் கடவோமென்று எங்குஞ் சோதித்து வந்து இம்மஹாநுபாவராரோ வென்று திவ்யமான நெஞ்சென்னும் உட்கண்ணாலே கண்டு 'பார்க்கவ முநீந்த்ரரே' சுகமேயிருக்கின்றீரோ? என்று குசலப்ரச்நம்பண்ண, அவரும் 'பத்ம மாதவீகுஸும கைரவோத்பவ முனிகாள்! நன்ருயிருக்கிறீர்களோ என்று வினவியருளி மிகவும் ப்ரீதியுடனே எல்லோரும் யோகத்திலே யெழுந்தருளி யிருந்தார்கள்.

பார்க்கவமுநீந்த்ரரும் தம்முடைய திருவவதாரஸ்தலமான திருமழிசை யிலே எழுந்தருளி சாத்துகைக்குத் திருமண்வேண்டி கல்லி சோதித்தவிடத்து திருமண் அகப்படாமல் முசித்துக் கிடக்க அப்போது திருவேங்கடத்தெந்தை இவர்ஸ்வப்நத்திலே யெழுந்தருளி திருமண்ணிருக்குமிடம் அடையாளமாகக் காட்டியருள அவரும் அங்கே திருமண் கண்டெடுத்து, அத்திருமண் கொண்டு பன்னிரண்டு திருநாமஞ்சாத்தியருளி பெரிய ப்ரீதியுடனே 'சிந்தை மற்றொன்றின் றிறத்ததல்லாத் தன்மை' என்கிறபடியே புருஷார்த்தங்களில் நசையற்று பகவ தநுபவம் பண்ணிக் கொண்டு திருமழிசையிலே யெழுந்தருளியிருக்கிற இவர் யோகத்திலே எழுநூறு ஸம்வத்ஸர மெழுந்தருளியிருக்கிற காலத்திலே இவர் திருவடிகளிலே கணிகண்ணன் வந்து ஆச்ரயித்து பகவதப்ரவண ராயிருக்க அவ்வளவிலே அங்குள்ள ஒரு ஸ்ரீயானவள் வந்து ஆழ்வரரை ஸேவித்து, அவர் திருவடிகளிலே பக்தியுக்தையாய் அவர் எழுந்தருளியிருக்கிற விடத்தை, 'கடைத்தலை சீக்கப்பெற்றால் கடுவினை களையலாம்' என்கிறபடியே அநுதினம் சுச்ருஷிக்க, யோகத்திலே யெழுந்தருளியிருக்கிற இவ்வாழ்வார் ஒருநாள் திருக் கண் விழித்துப் பார்த்து இவள் செய்கிற உபசரணைகளுக்கு மிகவும் உகந்த திருவுள்ளத்தவராய், அந்த வ்ர்த்தையைப்பார்த்து உன்னபீஷ்டத்தைச் சொல்லிக் காணாய் உனக்கொரு வரப்ரதாநம் பண்ணுகிறோமென்றருளிச் செய்ய, அவளும் அப்படியே ஆழ்வாரைக் குறித்து, அடியேனிடத்தில் க்ர்பாதிசய முண்டாகில் அடியேனுக்கு இந்த வார்த்தக்யம் போம்படி கடாக்ஷித்தருள வேணுமென்ன, ஆழ்வாரும் அப்படியே யாகக்கடவதென்று அவளைக் குளிரக் கடாக்ஷித்தருள

அவளும் இவர் கடாக்ஷத்தாலே ப்ராப்த்யொவனையாய் தேவஸ்த்ரீயைப் போலே அதிஸௌந்தரையாக அவ்வளவிலே தத்ராஜ்யாதிபதியான பல்லவராயனும் இவளைக் கண்டு மன்மதபாண பாதிதனாய் தனக்குப் பத்நியாக வேணுமென்று ப்ரார்த்திக்க, அவளும் அநுகூலித்து அவனுடனே, சுபோகங்களை யநுபவியா நின்றாள்.

ஒரு நாள் பல்லவராயன் தனக்கு ஒருநாளைக் கொருநாள் ஸ்வசரீரம் ஜநித்துவரக்கண்டு அவளைக் குறித்து உனக்கு இவ்யொவ்வனம் வந்தவாறு எங்ஙனமென்ன அதற்கவள் கணிக்கண்ணன் வழி திருமழிசையாழ்வாரால் பெற்றேன் என்ன, அதனைக்கேட்ட அரசன் கணிக்கண்ணனை வரவழைத்து உமது குருவை வரச்சொல்க என அவரும் நமது குரு வரமாட்டார் என்ன, அதற்கவன் ' நீ என்னைப் பாடுக ' என்றாணையிட அதற்கவர் நானும் மானிடனை பாடமாட்டேன் என்ன கணிக்கண்ணனும் திருமால் பற்றிப் பாட மன்னன் கோபித்து நம்முடைய ராஜ்யந்தினின்றும் போமென்ன அவனும் தம் ஆச்சாரியரிடம் சென்று தெண்டனிட்டுச் சேதிசொல்லிப் போகிறேன் என்ன, ஆழ்வாரும் நீர் போகிறீராகில் நாம் இங்கிருக்கப் போறேமோ ? நாம் புறப்பட்டால் எம் பெருமான் இங்குக் கண்வளரப் போகிறானா ? அவனெழுந்தருளும் போது தத்பரிகரபூதரான ப்ரஹ்மாதிகள் இங்கிருக்கப் போகிறார்களே வென்றருளிச் செய்து வெஃகாவிலுள்ள யோகத் துறக்கமானவனையும் எழுப்பிக் கொண்டு வருகிறேமென்று சொல்லி திருவெஃகா நாயனார் முன் எழுந்தருளி அவரைப் பார்த்து,

" கணிகண்ணன் போகிறான் காமருபூங்கச்சி
மணிவண்ணா நீகிடக்க வேண்டா - துணிவுடைய
செந்நாப் புலவனும் போகின்றேன் நீயுன்றன்
பைந்நாகப் பாய் சுருட்டிக்கொள் "

என்று ஆழ்வார் விண்ணப்பஞ் செய்ய, அவர் சொன்ன வண்ணம் செய்து இவர் பின்னே எழுந்தருளினார்.

(தொடரும்)

ஏஜண்டுகள் கவனத்திற்கு

பல ஏஜெண்டுகள் முன்னிதழ் பாக்கிப் பணத்தை உடனடியாக அனுப்பி வைக்க கோரப்படுகிறார்கள். பழைய பாக்கியை அனுப்பவில்லையானால், புதிய இதழ்கள் கண்டிப்பாக அனுப்ப இயலாது.

விவாதத்துக்குரிய கட்டுரை :—

தலைக்குத் தண்ணீர்

[திரு. S. M. கந்தசாமி பிள்ளை, சீர்காழி]

திரு. V. பலராமய்யா அவர்கள் சென்ற மாத மூலிகை மணி இதழில், ''நீடுழி வாழ வழி'' என்னும் கட்டுரையில்,

'தலைக்குத் தண்ணீர்' என்னும் தலைப்பின் கீழ் ''தலையில் பிரதி தினம் தண்ணீர் ஊற்றும் பழக்கம் நல்லதன்று. தலையில் ஊற்றும் நீர் உச்சியின் மூலம் உடல் எடுத்துக் கொள்ளுகிறது. அதனால் மூக்கில் பீனிசம், சளி, இருமல், காதடைப்பு, தொண்டைக் கம்மல் முதலான வியாதிகள் உண்டாகும். குறிப்பாக ஆஸ்துமா, சுரம், சளி, முதலிய வியாதி உள்ளவர்கள் தலையில் அடிக்கடி தண்ணீர் ஊற்றப்படாது'', என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

தலை முழுக்கு செய்யும் போது அனுசரிக்க வேண்டிய முறைகள் பல உள. அவற்றைக் கடைபிடித்து ஒழுகினால் எந்த நோயும் அணுகாது.

(1) குளிர்ந்த நீரில் தலைமுழுக்கு செய்வது,

(2) சுடுநீரில் தலைமுழுக்கு செய்வது,

(3) எண்ணெய் தலைமுழுக்கு செய்வது.

இவைகளைத் தவிர 'லூயி கூன்' எழுதியுள்ள இயற்கை மருத்துவ முறைப்படி மேலும் பலவித தலைமுழுக்கு முறைகள் உள. அவசியம் ஏற்படின் பின்னர் விரிவாக எழுதலாம்.

(1) குளிர்ந்த நீரில் தலைமுழுக்கு செய்யும்போது முதலில் இரண்டொரு வாளி நீரை தலையில் மட்டும் விட்டுக் கொண்டு பிறகே உடல் முழுவதும் விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

(2) சுடுநீரில் (Not Boiling or Hot water - but warm water) தலைமுழுக்கு செய்யும் போது உடல் முழுவதும் விட்டுக் கொண்டு தேய்த்துக் குளித்த பிறகே, வெதுவெதுப்பான நீரை தலையில் விட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அதிக சூடான நீரில் குளிப்பது நரம்புத் தளர்ச்சியை உண்டுபண்ணும்.

இவை இரண்டும் பொது விதிகள் !

இனி சிறப்பாகக் கூறும் போது, குளிர்ந்த நீர் தலைமுழுக்கு பற்றிக் கொஞ்சம் விரிவாக எழுதுவது அவசியமாகிறது.

ஆரம்பத்திலேயே குளிர்ந்த நீரைத் தலையிலும் உடலிலும் கொட்டி தலைமுழுக்கு செய்யும் போது, மேல் தோலில் உள்ள மயிர்க்கால் துவாரங்கள் பூராவும் சுருங்கிக்கொண்டு உடல் உஷ்ணத்தை வெளியாக விடாமல் தடுத்து விடுகிறது. இது அனுபவம். உஷ்ணத்தை வெளிப் படுத்த அடியில் குறிப்பிட்டுள்ள முறையை அனுசரித்தல் அவசியம்.

விடியற் காலையில் சூரிய உதயத்திற்கு முன்னர், எழுந்துவிட வேண்டும். முதல் நாள் இரவே தண்ணீரை ஓர் வாயகன்ற பாத்திரத்தில் தேவையான அளவு நிரப்பி வைத்திருக்க வேண்டியது மிகமிக அவசியம். பிறகு உடம்பில் சிறிதளவு தண்ணீரும் படாத நிலையில் உடலை வளைத்துத் தலையைக் குனிந்து இருதய பாகத்திற்குக் கீழே வரும்படி நின்றுகொண்டு ஒரு குவளை அல்லது சொம்பில் தண்ணீரை எடுத்து முதுகுப்புறம் விழாமல் தலைக்கு மேல் சுமார் இரண்டடிக்கு குறையாமல் உள்ள தூரத்திலிருந்து நீரை தாரையாக சிறுகச்சிறுக தொடர்ந்து விடவேண்டும். அதாவது தலையின் பின்புறமுள்ள பெரிய மூளையின் மேல் குளிர்ந்த நீர் தாரையாக விழுந்து தலையின் முன்புற வழியாக வழிந்தோட வேண்டும். இது போல் நான்கு அல்லது ஐந்து சொம்பு நீர் முழுவதும் விட்டு முழுகிய பின்னர், நிமிர்ந்து நின்று உடலில் விட்டு தேய்த்துக் கழுவி முடிப்பது விதி.

பலன்: பாதாதிகேச பரியந்தம் உள்ளடங்கிக் கிடக்கும் உஷ்ணத்தை இழுத்து வெளியில் கொண்டு வந்து விடும். இதைப் பரிசோதித்துப் பார்க்க விரும்பினால் ஒரு சொம்பு நீரை விட்டுக் கொண்ட பிறகு தலையை நிமிர்த்தினால் நீர் முதுகில் விழும்போது நீர் கதகதவென்று இருக்கும்.

நான் சென்ற நாற்பது வருட காலமாக இந்த முறையில் தான் தினசரி குறைந்தபட்சம் மூன்று தடவை தலைமுழுக்கு செய்து வருகிறேன். காலை 5 மணி, பகல் 1 மணி, மாலை 6 மணி ஆக மூன்று தடவை.

முக்கிய கவனிப்பு: தலைமுழுக்கு செய்து முடிந்த பிறகு மேல் துண்டால் உடல், முதுகுப் புறம் முடிய குறுக்கும் நெடுக்குமாக அழுத்தி இழுத்துத் தேய்த்துத் துவட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

பலன்: உஷ்ணம் தணியும், சோர்வு நீங்கி சுறுசுறுப்பு உண்டாகும். புதிய தெம்பு ஏற்பட்டிருக்கும். உணர்ச்சி உண்டாகும்.

குளிர் காலத்தில் குளிர்ந்த நீரிலும், வெய்யில் காலத்தில் வெது வெதுப்பான நீரிலும் தலைமுழுக்கு செய்வது நல்லது.

இப்படிச் செய்யாமல் பிள்ளையாருக்கு அபிஷேகம் செய்வது போன்று தலை முதல் பாதம் முடிய ஒரேயடியாக நனையும்படி தலைமுழுக்கு செய்வதால் உஷ்ணம் உள் அடங்கியிருந்து திரு. பலராமய்யா அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளது போன்ற பலவித பிணிகளுக்கு ஆளாகலாம்.

Ref :- The New Science of Healing by Louis Kuhne. Practical Natura Cure by Sarma K. Lakshman of Pudukkottai. (Trichy)

உ
முருகா.

— முன் மாதத் தொடர்ச்சி

சாதாரணக் காய்ச்சல் நீங்க

துளசி, வேப்பிலை, வில்வம், கடுக்காய், மிளகு, சந்தனக் கட்டை வகைக்கு 30 கிராம் எடுத்து தூள்செய்து வெந்நீர் விட்டு அரைத்து மிளகளவு மாத்திரையாக உருட்டி நிழலில் உலர்த்திக் கொண்டு 1 மாத்திரை வீதம் நாள் 1-க்கு 3 வேளை கொடுக்க எல்லாவித காய்ச்சல்களும் நீங்கும். குழந்தைகளுக்கு அளவு தக்கபடி குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வேறு முறை

அருகம்புல், விஷ்ணுக்கிராந்தி, சித்தரத்தை, ஆடாதொடை, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கடுக்காய், நிலவேம்பு ஆகிய இவைகளை வகைக்கு 30 கிராம் எடுத்துலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு 1 தேக்கரண்டி மேல்படி தூளுடன் 1 குவளை தண்ணீர் விட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி வடித்துக் கொண்டு காலை மாலை 2 வேளை குடித்துவர நாட்பட்ட காய்ச்சல், வாதக்காய்ச்சல், நிமோனியா, மலேரியா முதலான எல்லாவித காய்ச்சல்களும் நீங்கும். (இச்சா பத்தியம்)

உடம்பு வெளுத்து போனதற்கு

ஆகாச கருடன் கிழங்கு உலர்த்தி இடித்து தூள்செய்து வைத்துக் கொண்டு சமஅளவு சர்க்கரை சேர்த்து வேளை 1-க்கு 5 கிராம் வாயிலிட்டு பால் குடித்து வரவும். இப்படி தினம் மூன்று வேளை 6 நாள் கொடுக்க தேகவெளுப்பு மட்டுமின்றி சகல விடம், நமைச்சல், கண்டமாலை, பொருமல் வயிற்றுக் கோளாறுகளும் நீங்கும்.

அதிக தாகம் கூடிய காய்ச்சல் நீங்க

பற்பாடக மூலிகையை 1 கைபிடி எடுத்து நசுக்கி 1 குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி அரை குவளையாக்கி குடித்துவர தாகம் நீங்கி வியர்வை உண்டாகும். காய்ச்சலும் தணிந்து போகும்.

வயிற்றில் உள்ள காய்ச்சல் கட்டிகள் கரைய

சரக்கொன்றை புளி, கரிசலாங்கண்ணி சாறு இரண்டையும் கலந்து பொட்டுப்பு சிறிதளவு சேர்த்து அரைத்து குழம்பு போல் செய்து வயிற்றின் மேல் இரண்டு பக்கங்களிலும் தடவி விட்டு விசிறியால் ஆற்றிவிடவும். உள்ளுக்கு நாகதாளி (எ) சப்பாத்தி படையை தோல் நீக்கி சிறிய துண்டுகளாக்கி சர்க்கரையுடன் தொட்டு தொட்டு சாப்பிட வேண்டியது. இப்படி 10 நாள் செய்ய வயிற்றில் உள்ள கட்டிகள் யாவும் அறுவை சிகிச்சை இன்றியே கரைந்து போகும்.

குளிருடன் கூடிய முறைக் காய்ச்சலுக்கு

வேப்பிலைஈர்க்கு நுணாஈர்க்கு வகைக்கு 5 கிராம், மிளகு 10 ஓமம் 10 கிராம் சேர்த்து கரியாக வறுத்துக்கொண்டு தூளாக்கி அதில் 1 குவளை நீர் விட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி வடிகட்டி தினம் 3 வேளை குடித்து வரவும். குளிர் காய்ச்சல், முறைக் காய்ச்சல் யாவும் நீங்கி விடும்.

(தொடரும்)

மணி மொழிகள் !

— *திருமுருக. கிருபானந்தவாரியார் சுவாமிகள்*

அன்பனே !

இறைவனிடம் நீ நின்று அன்பு செய்யும்போது, "ஆண்டவனே! உலகத்திலுள்ள எல்லா உயிர்களும் இன்புற அருள் புரிவீர்" என்று வேண்டு; அப்படிக்கின்றி, "என்னைக் காப்பாற்று" என்று மட்டும் வேண்டாதே. உலகத்தில் உள்ள உயிர்களை எல்லாம் காப்பாற்று என்று வேண்டுவாயானால் அவ்வுயிர்களில் நீயும் ஒருவன்தானே !

என் வயலுக்கு மழை பொழியவேண்டும் என்று வேண்டுவதைவிட உலகமெல்லாம் மழை பொழிய வேண்டுமென்று வேண்டவேண்டும். உலகமெங்கும் மழை பொழிந்தால் உன் வயலிலும் அம்மழை பொழியுமன்றோ ?

கடவுளை வணங்கும்பொழுது, "இதைக் கொடும்" "அதைக் கொடும்" என்று கேட்காதே! உனக்கு வேண்டிய யாவும் அவரே தருவார். உனக்குள்ள குறைகள் சொல்லாமலேயே அவருக்குத் தெரியும். கொடுப்பதிலும் உலோப குணமில்லாதவர்; கருணைக் கடல்; யாவும் அருள வல்லார். ஆதலினால் இறைவனை அன்பினால் வணங்கு. அவரிடம் வியாபாரம் பண்ணாதே.

உலகில் சிறந்த பொருள்கள் ஒன்றோடு ஒன்று கூடுவதனால் ஒரு இனிமை, சுகம் உண்டாகின்றது; பாலுந் தேனும் கூடுவதனால் சுவை அதிகப்படுகின்றது; உணவுப் பொருள்களும் ஒன்றோடு ஒன்று கூடி சுவையாகின்றது. அதே போல் கணவனும் மனைவியுங்கூடி இன்புறுகின்றனர். அந்த இன்பம் அணுத்துணையாயது. இனி பரம்பொருளாகிய பதியுடன் ஆன்மா கூடுவதனால் வரும் இன்பமே பேரின்பம். அந்த இன்பத்தையடைய முயற்சி செய்.

இறைவனோடு ஏகபோகமாய் இருக்கு !

விவாதத்துக்குரிய கட்டுரை—2.

மலட்டுத் தன்மை!

— புலவர் திருஞானம், மருத்துவப் பயிற்சியாளர்,
சாணிப்பூண்டி அஞ்சல்.
(வழி) வேட்டவலம். வ. ஆ.

மூலிகை மணியின் சென்ற இரு இதழ்களில் 'மலட்டுத் தன்மை' பற்றிய அறிஞர்களின் கருத்துக்கள் வெளியிடப் பெறுவதைக் கற்பவர் உணர்வர். யானும் சில கருத்துக்களைக் கூறி, உங்கள் முன் வைக்கிறேன்.

மனிதன் விலங்கினத்தைச் சார்ந்தவன். விலங்குகளின் இனத்தில் மலட்டுத் தன்மை காண்டல் அரிது. அவை உணர்வு ஒத்தோ - உடன்பாடு பெற்றோ கூடுவதும் உண்டு. அப் பண்புகள் இன்றிக் கூடுவதும் உண்டு. இரு நிலைகளிலும் கரு தரிக்கின்றது. கருவேற்ற விலங்கினை மீண்டும் கூடுதல் இல்லை. எனவே, கருவழிந்து, 'மலடு' என்ற நிலை அவைகள் பாலில்லை. விந்துவினை கருவியின்வழி செலுத்தியும் கருவேற்கச் செய்கின்றனர். எனவே, விலங்கினத்தினைச் சார்ந்த மனித இனமும் 'மலட்டுத் தன்மை' என்பதை உடையதல்ல. கருவேற்க உணர்வோ, உடன்பாடோ தேவையில்லை என்பதை வங்காளப் போரில் (கற்பழிக்கப்பட்டு—வலிந்து கூடி, பெண்கள் கருவேற்ற செய்திகள் செய்தித் தாளில் வருகின்றன). நிகழ்ந்த நிகழ்ச்சிகள் உணர்த்துகின்றன.

உணர்வு ஒத்தல் பிள்ளைகளின் பண்பு நலன் அமைய முற்றிலும் துணை புரியும்.

அக் காலத்தில் நம் பெரியோர்கள் நல்லுணர்வும்—தூய உள்ளமும் கொண்டு கூடினர்; நற்பிள்ளைகளைப் பெற்றெடுத்தனர். படக்காட்சியைக் கண்ட உடல் வெறியுடன் சென்று கூடும் இக்காலப் பெற்றோர்கள், அவ்வியல்புள்ள பிள்ளைகளைத் தானே பெறுவர். அன்றியும் முறையற்றுக் கூடுவதால் உடலைக் கெடுத்து மகப்பேற்றையும் இழப்பர்.

விதை முளைக்க ஈரப்பதமும், கதிரொளியும், காற்றும் தேவை. அது போன்றே விந்து (வித்து) கருவாக ஈரப்பதமாகிய சுரோணிதம் என்னும் பெண் சக்தியும், முன்னிரண்டும் தேவை. இந்த அடிப்படையில் தான் போலும் சோதனைக் குழாயிலேயே குழந்தையைத் தோற்றுவிக்க முடியும் என்ற முடிபை மேனாட்டார் கண்டனர்.

எனவே, தீய எண்ணங்கட்குத் தன் உள்ளத்தையும், தீய பழக்க வழக்கச் சூழல்கட்குத் தன் உடலையும் ஆளாக்காத ஆண்மகனின் விந்துவில் மலட்டுத் தன்மை இருத்தற்கிடமில்லை. அது போன்றே உள நலமும் உடல் நலமும் வாய்ந்த பெண்மகள் பாலும் மலட்டுத்தன்மை தோன்ரு.

பெண்கட்குக் கருநிற்காமை பற்றி 'ஞானவெட்டியான்' என்ற திருவள்ளுவ நாயனுர் என்ற ஒருவரால் இயற்றப்பட்ட நூலில் பின்கண்ட பாடல்கள் உள்ளன. காரணத்துடன் உரிய மருந்தும் கூறப்பட்டுள்ளன.

மாதர் கருக்குழியில் செனித்திடு சூலேநோய்
வகையாது ௸ விதமதுவு ௵ மணங்கு காலேப்
பதராகுங் கருக்குழியில் சதைதான் மூடிப்
பாயாது வந்துதவும் பாழாய்ப் போகும்
விதுரமாங் கருக்குழியில் கிருமி சூழ்ந்தால்
விந்ததனே யுண்டு வெறும் பாழாம் பூமி
போதரவாய்க் கருக்குழியில் பூநீர் காரம்
பூக்கு மந்த பூமியைப்போல் பூத்தாலாண்டே. (1112)

பூக்கு மந்தப் பூநீரு உவருண்டானுல்
புளிப்பாழு வந்ததனேப் பூநீ ருண்ணும்
ஏர்க்காது இடம்விட்டு இடந்தான் விந்து
இருப்பிடம் விட்டிடம் பாய்ந்தா எனிசெல்லாது
கார்க்காது கருக்குழியில் வாய்வுஞ் சேரக்
கட்டிடுமோ நாதவிந்து கனல்நோய் சேரும்
பார்க்க பனிக்குடமுடையும் பனிநீர் போனுல்
பாழாகும் விந்துவும் பாழ்த்தா ருண்டே. (1113)

வாதுசெய்யும் சூலேயினுல் மலடா மென்று
மாமுனிவர் எனக்குரைக்க யானுஞ் சொன்னேன்.
... ...
பூதலத்தில் பெண்மலடு புகலப் போகா
புருடன் மலடெனு மிகவும் புகல்வதாண்டே. (1118)

கருவழிக்கும் சூலேநோய் ஆறு வகையாம். அவை :

1. கருக்குழியில் சதை வளர்ந்திருந்தால் அவ்விடம் விந்து பாயாதிருப்பது.
2. கருக்குழியில் கிருமி கூடின் அவ்விடம் செல்லும் விந்துவை அவை உண்டு விடல்.
3. கருக்குழியில் பூநீறு பூக்கும் நிலம் போல உவர்பூக்கும். அவ்வுப்பு விந்துவை உண்ணும்.
4. விந்து இடம் விட்டு இடம் செல்வதனுல் சரிவரப் பாய்வதில்லே.
5. கருக்குழியில் வாயு அதிகமாக சேர்ந்தால் விந்து அவ்விடம் செல்லாது
6. கூடுங்கால் இருவரின் உடல் வெப்பத்தால் விந்து நீர்த்துப் போதல்.

மேற்கண்ட காரணங்களே அறிந்து உரிய மருந்துண்டு மகப்பேறு வாய்க்கப் பெறலாம். மலடென்பதெல்லாம் தங்களதோ, தங்கள் முன்னேர்களதோ தீப்பழக்கத்தால் உடலேக் கெடுத்துக் கொண்டதே. இதில் ஆண்-பெண் என்ற வேறுபாடில்லே. இருபாலரும் அவ்வொறுத்தலுக்கு ஆளாவர்.

❀ ❀

மருத்துவத் துணுக்குகள்!

வயிற்று வலிக்கு :

சுக்கு, மிளகு, அரிசித்திப்பிலி மூன்றையும் சமமாக எடுத்துத் தனித் தனியாகச் சட்டியில் ஏற்றி வறுத்து பொடி செய்து துணியில் வடிகட்டி சுண்டைக்காயளவு எடுத்துப் பசு நெய்யில் கலந்து சாப்பிடவும். பத்தியம் புளி, மிளகாய் கூடாது.

மேகப் படைக்கு :

பேயாவரை என்றும் பொன்னுவாரை என்றும் சொல் லப் படுகிற சிறு செடியை வேரோடு கொண்டு வந்து அரைத்து மேலே பற்றுப் போட, நமைச்சல், சொரிந்தால் தூள் சிந்துதல், மேகப்படை முதலியன நீங்கும்.

கருந்தேமலுக்கு :

மருதோன்றி இலையுடன் சவுக்காரம் சேர்த்து அரைத்து பூசி வந்தால் கருந்தேமல் ஒழியும். படை, சொறி சிரங்கு, நரம்பு இழுப்பு, கால் வலி முதலியவைகளுக்கும் மருந்து இதுவே தான்.

தொண்டை வலிக்கு :

சுண்ணும்பும், விளக்கெண்ணெயும் கலந்து அடுப்பில் காய்ச்சி பொறுக்கும் அளவு சூட்டோடு மேலுக்குத் தடவ, தொண்டை வலி, தொண்டைக்கட்டு முதலியவை நீங்கும்.

நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு :

விளாம் பிசினைக் கொண்டு வந்து பசும்பாலில் ஊற வைத்து சிறிது சர்க்கரை கலந்து கொட்டைப் பாக்களவு நாள் தோறும் சாப்பிட்டு வர பலக்குறைவு, களைப்பு, நரம்புத் தளர்ச்சி முதலியவைகள் விலகி, இரத்த ஓட்டமும், வலிவும் உண்டாகும்.

[கி. ஆ. பெ. விசுவநாதம்]

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

த. அன்பழகன், 27-அ, கொத்தவால் சாவடித் தெரு,
மஞ்சக்குப்பம், கடலூர்-1.

மதிப்பிற்குரிய ஐயா, வணக்கம்.

தங்களிடம் ◈ 'நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்' வாங்கிக் கண்ணில் போட்டு வந்தேன். என் மனத்தில் உள்ளவற்றைப் பின்வருமாறு மூன்று வெண்பாக்களில் கூறுகின்றேன்.

◈ ஒரு சிறிய புட்டி — ஒரு மண்டலம் பயன்படுத்தியுள்ளேன்.

1

" கண்பூண்ட ஆடி கழற்றிஎறி ; காலையிரா
◈ கண்பூண்டு, நெய்த்துளிகள் கண்ணிலிடு
— கண்பொலியும் ! "
என்றூர்எம் கண்ணப்பர் ; இட்டேன் இடர்குறைந்து
நன்ருகப் பார்க்கின்றேன் நான்.

2

" மூக்குச் சுமையில்லை ; மூச்சுக் கிடரில்லை !
மூக்குக்கண் ணுடிதனை மூலையிட்டேன் — நோக்குகையில்
கண்ணேவு குத்தல் அரிப்(பு) ஒவ்வொருகால்
[காணுகின்றேன்,
கண்ணுடிக் காலத்தே போல்.

3

'மூலிகை' நன் 'மணி'யின் மூலவர்எம் கண்ணப்பர்
கூலிகை கொஞ்சந்தான் தாம் கொண்டார்
— மேலினிநான்
என்செய்யச் சொல்வார் ? எதிர்பார்த் திருக்கின்றேன்
நன்செய்வார் நெஞ்சேநீ நம்பு !

[◈ நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்]

இதய ஒலி!

S. அருளானந்தம், S.M.P., R I M.P.

2—7—73
செபஸ்தியர் கோவில் தெரு,
A. வெள்ளோடு S. O.
திண்டுக்கல் Tk. மதுரை Dt.

ஐயா, வணக்கம்.

நான் தங்களைக் கேளாமலே, தங்களை என் மருத்துவ குருவாக வணங்கி விட்டு, கடந்த மார்ச்சு மாதம் R.I.M.P. தேர்வுக்குச் சென்றேன். நான் கற்றவைகள் ஒருபுறம் இருந்தாலும், தங்கள் ' மூலிகை மணி ' இதழ்களும், ' நம் நாட்டு மூலிகைகள் ' 6-பாகங்களும் எனக்குப் பெரிதும் துணை புரிந்து R I M P தேர்வில் வெற்றி பெற்றேன். என் இதயம் கலந்த நன்றியையும் குரு சமர்ப்பணமாக தங்கள் கமல பாதங்களுக்கு அன்பு நன்றி மாலையாக சூட்டுகின்றேன். வளர்க நும் பணி! வாழ்க மூலிகை மணி! எங்கும் பெருகுக ' நம் நாட்டு மூலிகைகள் ' !!!

இவண் : S. அருளானந்தம், S.M.P., R.I.M.P.

K. முனிசாமி,

29—6—73
7, பார்வதி அம்மன் கோவில் தெரு,
தூத்துக்குடி.

அன்புடையீர்! வணக்கம்.

தாங்கள் எழுதும் எழுத்துக்கள் தெள்ளு தமிழில் இருக்கிறது. படிக்க படிக்க இன்பம் ஊட்டுகிறது. முருகன் அருளால் மூலிகை மணி பரவட்டும் என்று வேண்டிக்கொள்கிறேன். மூலிகை மணி தேவாமிர்தம்! வாழ்க மூலிகை மணி! வளர்க முருகன் தொண்டு !!

தங்கள் அன்புள்ள, K. முனிசாமி

P. பாலன், B. A.,

23—7—73
13, சுப்ரமண்யா லேன்,
காட்டன்பேட்டை,
பெங்களூர்-24

அன்புள்ள ஆசிரியர் அவர்களுக்கு,

தங்களிடம் சென்னையில் நேரில் பெற்றுக் கொண்ட '' நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் '' உபயோகித்ததில், கண் பார்வைக் கோளாறுல் வந்த ' ஒற்றைத் தலைவலி ' நீங்கியுள்ளது என்பதை மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

தங்களன்புள்ள, P. பாலன்

மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும், ஆசிரியரும் வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், 59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-632001 (வ. ஆ.)

உ

மணமாகிய இளம் வயதினரின்
நல் வாழ்வுக்குப் போதிய வளமையும், வலிமையும் பெற
மூலிகைக் கல்பம்—செந்தூரம்—இளகல்
ஆகியன பெரிதும் நன்மை தரும்.

வேண்டுவோர் நேரில் வரவும் :—
பிரதி வாரம் திங்கட்கிழமை முதல் வெள்ளிக்கிழமை வரை

மூலிகை மணி
23, கிளப் ரோடு - கிழக்கு, ஷெனய் நகர்,
சென்னை - 30. போன் : 666249

என்ற முகவரியிலும்,
சனி, ஞாயிறு ஆகிய இரு நாட்களில்
'மூலிகை மணி' 59, மாசிலாமணி முதலி தெரு,
வேலூர் - 1. போன் : 726

என்ற முகவரியில்
மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P.
அவர்களை சந்தித்து
ஆலோசனையும், மேற்கண்ட கல்ப மருந்துகளையும் பெறலாம்.

நேத்திரப் பூண்டு தைலம்

நேத்திரப் பூண்டு என்ற மூலிகை தைலம் எல்லாவித கண் கோளாறுகளுக்கும் கைகண்ட பரம்பரை அனுபவ முறை! இதை நமது ஆசிரியர் கண்ணப்பர் அவர்கள் முறையாக எடுத்து தைலமாகச் செய்து, வாசக சந்தா அன்பர்கட்கு மட்டும் கொடுக்க முன்வந்துள்ளார்.

நேத்திரப் பூண்டு தைலம் வேண்டுவோர் தபால் செலவு ரூ. 2—50ம், தைல விலை ரூ. 7—50ம் ஆக ரூ. 10—00 மணியாடர் அனுப்பி பெறலாம். பணம் அனுப்பும் போது தவறாமல் சந்தா எண்ணைக் குறிப்பிடல் வேண்டும்.

❋ சந்தாதார் அல்லாதோர் ரூ. 16—00 M. O. செய்ய வேண்டும்.

ஆ. இரா. கண்ணப்பர்,
59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர் - 1. (வ. ஆ.)

எமது வெளியீடுகள் :

நம் நாட்டு மூலிகைகள்	1-ம் பாகம்	ரூ. 3	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	2-ம் பாகம்	3	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	3-ம் பாகம்	3	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	4-ம் பாகம்	3	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	5-ம் பாகம்	3	00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	6-ம் பாகம்	3	00
நோயும் மருந்தும்	1-2 பாகம்	3	00
நோயும் மருந்தும்	3-4 பாகம்	2	00
விட சந்துக்களும் மூலிகைகளும்		3	00
புகழ் பெற்ற மூலிகைகள்		0	60
மனித உறுப்புக்களில் மூலிகைகளின் குணாதிசயங்கள்		0	60
பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள்		0	60
சக்தி தரும் சஞ்சீவி மூலிகைகள்		0	50
குழந்தைப் பிணிகளும் மூலிகை மருத்துவமும்		0	60

ஒரு புத்தகத்திற்கு
தபால் செலவு 25-காசு சேர்த்து அனுப்பவும்.

மொத்த புத்தகமும் தபாலில் பெற
புத்தக விலையுடன் ரூ. 2—75 சேர்த்து கீழ்க்கண்ட
முகவரிக்கு மணியாடர் அனுப்பி பெறலாம்.

முகவரி :-

ஆ. இரா. கண்ணப்பர்,

மூலிகை மணி அலுவலகம்

59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1. (வ. ஆ.)

Printed at Mooligai Mani (P) Press Vellore N A.
Printer, Editor & Publisher Dr. A. R. Kannappar, R M P.
59, Masilamani Mudali Street, Vellore-632001.